59

هێزی بڕیاردان لەمرۆڤدا

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

زیاترلە ١٠٠٠٠٠٠دانەی لێ فرۆشراوەلەجیهاندا

- چۆن سەرچاوەی بەرنامە ڕێژی خود دەگۆڕیت؟
- چۆن بیروباوەڕێکی ئیجابی بەرهەم دێنیت؟
- چۆن تێڕوانینت بۆ ژیان و ڕوداوەکان باشتر دەکەیت؟
- چۆن وادەکەیت لە هەست و سۆزت توخمێکی یارمەتی دەرت بێت؟
- چۆن وادەکەیت لە ڕەفتارو کردارت، کەهۆکارێن بۆ سەربەرزیت؟

وەرگێڕانی:
د.محەمەدعومەر

د: ئیبراهیم فەقی

2006

هێزی بڕیاردان لەمرۆڤدا

نوسینی: دکتۆر ئیبراهیم فەقێ
وەرگێڕانی: دکتۆر محەمەد عومەر

چاپی یەکەم

سلێمانی.......................2006

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە(59)

ناونیشان:

سلێمانی - بازاڕی سلێمانی - نهۆمی دووەم -

بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژ،م،ئاسیا: (07701574293)

ژ،م، سانا: (07301191847)

ناوی کتێب: هێزی بڕیاردان لەمرۆڤدا

بابەت: دەروونزانی

نوسینی: د. ئیبراهیم فەقێ

وەرگێڕانی: د. محەمەد عومەر

شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج

دیزاین وبەرگ: فواد کەولۆسی

نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم

ساڵی چاپ: 2006 سلێمانی

تیراژ: 1000 دانه

پێڕست

پێشەکی ٥
خەڵکی چی دەڵێن لەبارەی دکتۆر ئیبراهیم فەقێ................ ٩
دکتۆر ئیبراهیم فەقێ لە چەند دێڕێکدا ١٣
پێشەکی نوسەر ١٥
خۆدواندن کوژەری بێدەنگ ٢٤
بیرو باوەڕەکان ٥٠
ڕێگای تێڕوانین بۆ ڕوداوەکان ٧٨
هەست و سۆز.. ١٠٦
ڕەفتار.. ١٤٠
سەرچاوەکانی ڕەفتار.. ١٤٥
کۆتایی ١٦٧

پێشەکی

هەر سیستەمێکی پێشکەوتوو ئاڵۆز چ تەکنۆلۆژیابێت یان مرۆڤ یاخود کۆمپیوتەر دەبێت لەبارو هاوسەنگ بێت. بەشە جۆر بەجۆرەکانی سیستەمەکە پیویستە پێکەوە بگونجێن‌و هەر کارێك لەسەر بنەمای کارێکی دیکە ئەنجام بدرێت تا ئەو ئۆرگانیزمە بگاتە ڕادەی تەواوی بەرهەم هێنانی خۆی. ئەگەر پێکهاتەو بەشەکانی هەر مەکینەیەك پێچەوانەی یەك کار بکەن ئەوا سیستەمەکە تێکدەچێت‌و لەکار دەکەوێت.

مرۆڤیش بەم شێوەیە، دەتوانین لە خۆماندا کاریگەرترین هەڵسوکەوت دروست بکەین، بەلاّم ئەگەر ئەم هەڵسوکەوتانە لەگەڵ پێداویستی‌و خواستەکانی ئێمەدا نەگونجێت‌و پێچەوانەی ئەو کارانە بێت بەلای ئێمەوە گرنگن، لە دەروونی ئێمەدا دژایەتی‌و ناکۆکی سەر هەڵدەدات‌و ئەو هاوسەنگی‌و لەباریە کە

بۆ گەیشتن .بە ئامانجەکانمان پێویستە لە کیسمان دەچێت. ئەگەر کەسێك خەریکی بەجیهێنانی کارێکی دیاری کراوبێت، بەڵام لە ناخی خۆیدا خوازیاری شتێکی دیکە بێت، بەختەوەری‌و ئاسودەیی دەستەبەر ناکات. هەروەها ئەگەر کەسێك پاش هەوڵدانی بگات بە ئامانجەکانی، بەڵام لە پێناو گەیشتن بە ئامانجەکانی بنەما ئەخلاقییەکانی خۆی پێشێل کردبێت، سەرەنجام دستکەوتەکانی خۆی بە فیڕۆ دەدات. بۆ گەیشتن بە گۆڕانکاری، گەشەو سەرکەوتنی ڕاستەقینە، پێویستە لەو ئامانجانەی بۆ خۆمانو کەسانی دیکەی دەست نیشان دەکەین وریابین، بزانین چ شتێك بەسەرکەوتن‌و چی شتێك بە شکست لە قەڵەم دەدەین. ئەگەر بەم شێوەیە نەبێت ڕەنگە هەموو شتێك بەدەست بهێنین‌و لە هەمان کاتدا هەست بکەین هیچ دەستکەوتێکمان نەبووە.

هێزی بریاردەر لە مرۆڤدا هەموو ئەو هۆکارو پاڵنەرانەن کە چۆنیەتی بیرکردنەوە دیاری دەکات‌و گفتوگۆو رەفتاری مرۆڤ سنووردار دەکات ئەویش بریتیە لە بەرنامەرێژی خود ، هەر ئەم بەرنامەرێژیەیە کەوا لە مرۆڤ دەکات کەسێکی بەرهەمهێنەر یان بەکاربەر بێت، کەسایەتیەکی ئیجابی یان سلبی بێت.

ئەم کتێبە هەوڵێکە بۆ گەڕانەوەی متمانە بە توانا خودیەکان‌و بەگەڕخستن‌و بزواندنی توانا شاراوەکانمان تا بەرزترین ئاست بۆ گەیشتن بە ئاواتەکانمان. ئامانج روونی‌و دیاریکردنی مەبەست لە ژیاندا نیشانەیەکی گرنگە لە بڕوابوون‌و گەشبینیت بە داهاتوو، هەر ئەمەشە وات لێدەکات لە کارو چالاکی ڕۆژانەت ماندو نەبیت‌و هەموو تواناو ووزەی خۆت بەکار بهێنیت بۆ بەدەست هێنانی ئامانجەکانت. تەنها ئەو کەسانەش سەرکەوتون کە باوەڕیان بەسەرکەوتن هەیە، هەرکەسێکیش لە شکست بترسێت، مەحاڵە هەر شکست دەهێنێت.

د. محمد عمر

خەڵکی چی دەڵێن

دەربارەی دکتۆر ابراهیم فقی

- ((بە بۆچونی من دکتۆر ابراهیم لە باشترین وانەبێژانی جیهانی دەژمێرێت).

برنادیت ریکارد_ کچە پەخشکارK.B.L، لویزیانا- ولآتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا. .

- ((باشیو لێوەشاوەیی زۆرەو بێوینەیە لە هونەری پیشانداندا)) .

دکتور کلیمنت جونسون- پزیشك- تکساس، ولآتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.

- ((خۆشبەخشەو بە توانایەو بەخێراییو بەهێزەوە دەچێتە دڵی گوێگرەوە کە لەمەوپێش لە کەسم نەبینیوە)).

کریستیان ماکدونالد- بریستول مایرز- مونتریال – کەنەدا. .

- ((دکتور ابراهیم فقی هونەری ژیانی فێرکردم وە ڕێگای بەختەوەری بۆ ڕۆشنکردمەوە)).

میشیل جویان- سەرنوسەری ڕۆژنامەی ئەکتوالیتی- مونتریال- کەنەدا. .

- ((دکتۆر ابراهیم فقی ڕێگای ژیانی بۆ ڕۆشنکردمەوە بۆ ژیانێکی باشتر)).

سۆزیت جۆرجدو- کومپانیای فرۆکەوانی کەنەدی- کەنەدا. .

- ((جۆرێکی ناوازەیە، وە لە بەهێزترینو باشترین وانەبێژانی جیهانی دەژمێرێت)).

فرانس مارتل- کچە پەخشکار- تەلەفزێنی کیبك- کەناڵی S.G.A.M - کەنەدا.

- ((کۆڕو کۆبونەوەکانی دکتۆر بریتییە لە ئەزموونی ژیان، پێویستە هەل بۆ هەموو تاکێك بڕەخسێنرێت ئامادەی کۆڕەکانی ببێت)).

روز سولازۆ _ AT & T مونتریال _ کەنەدا.

- ((دکتۆر ابراهیم فقی دەتوانێت لە ماوەی هەشت کاتژمێردا خواستو ئاواتەکانی ئامادەبوانی بوروژێنی هەروەك چۆن توانای هەیە دیدو بۆجونەکانی روون بکاتەوە، وە کاریگەری هەیە لەسەرمان بە خۆشەویستیو پەیوەست بوون بە کەسایەتییەوە، وە ئەم کارەش لەوپەڕی قورسیدایەو تا ئیستا هیچ یەکێك ڕۆژێك لەمەدا سەرکەوتوو نەبووە)).

أودیت اسکەندەر- سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی کۆمپانیای

میسرو ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست- میسر.

- ((نایابە، بێ وێنەیە، شێوەیەکی سەرنج ڕاکێشی هەیە لە ووتاردنو هەستو سوز دەبزوێنێتو ڕێڕەوی بیرکردنەوەی گۆڕیم لە ژیاندا)).

عزت فرحات- بەڕێوەبەری سەرچاوەی مرۆیی- جونسون واکس- میسر.

- ((دکتۆر ابراهیم فقی مۆسیقایەکی تایبەتی لێدەدا، جیهانی ناوەوە پڕ دەکات لە ووزە، ئەوانتریش دەبزوێنێت بەرەو ژیانی بارگاوی بە ووزەی پڕجۆشو خرۆشو ئارەزوو ی بەرزبونەوە)).

کچە نووسەرو ڕۆژنامەنووس مونا عبدالجلیل- کویت.

- ((زۆر سەرکەوتووە، بڕوا ناکەم وێنەی ئەو هەبێت لە خاکی بووندا، وە ئەو گرنگییەی دەیدات بە ڕاهێنراوەکانی)).

عبدالله حارس الرمیسی- رادیۆو تەلەفزیۆنی دوبەی.

دکتۆر ابراهیم فقی لە چەند دێڕێکدا

_ دامەزرێنەرو سەرۆکی بەڕێوەبردنی کۆمەڵەی کۆمپانیاکانی ابراهیم فقێی جیهانی.

_ دامەزرێنەرو سەرۆکی بەڕێوەبردنی ناوەندی کەنەدی بۆ هێزی ووزەی مرۆیی (CTCPHE)، وە ناوەندی کەنەدی بۆ بۆ گەشە پێدانی مرۆیی (CTCHD)، وە ناوەندی کەنەدی بۆ بەرنامەڕێژی زمانی دەماری (CTCNLP).

_ دامەزرێنەرو سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی کۆمپانیای کیوبس (CIS).

_ دکتۆر لە زانستی میتافیزیك لە زانکۆ میتافیزیکی لوس أنجلوس لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.

_ د. ابراهیم نوسەری زانستی (جوڵەی گونجاندنی دەماری) Neuro conditioning Dynamic (NCD).

_ دامەزرێنەری زانستی هێزی ووزەی مرۆیی Energy power Human.

_ ڕاهێنەری باوەڕ پێکراو لە لە بەرنامەڕێژی زمانی دەماری

لە دەزگای ئەمریکی بۆ بەرنامەڕێژی زمانی دەماری.

_ ڕاهێنەری باوەرپێکراو بۆ پەرەپێدانی مرۆیی لە حکومەتی کیبکی کەنەدی بۆ کۆمپانیاو دەزگاکان.

_ ڕاهێنەری ریکی لە کەنەدا، وە لە Global Reiki Association.

_یەکەم پلەی ڕێزی بەدەستهێنا لە ڕەفتاری مرۆیدا لە دەزگای ئەمریکی بۆ میوانخانەکان.

_ یەکەم پلەی ڕێزی بەدەستهێنا لە بەڕێوەبردنی کڕین‌و فرۆشتن لە دەزگای ئەمریکی بۆ میوانخانەکان.

_ 23 بڕوانامە دبلۆمی بەدەستهێناوە، وە لە سی بواری بەرزدا تایبەتمەندبووە لە (زانستی دەروونی، بەڕێوەبەری کڕین‌و فرۆشتن، پەرەپێدانی مرۆیی).

_ ژمارەیەك نوسراوی هەیەو وەرگێڕاوە بۆ سی زمانی (ئینگلیزی، فەرەنسی‌و عەرەبی).

_ زیاتر لە 600,000 کەس ڕاهێنراون لە سیمینارەکانیدا لە هەموو جیهاندا، وە بە سی زمان وانە دەڵێتەوە (ئینگلیزی‌و فەرەنسی‌و عەرەبی).

_ پاڵەوانی میسری پێشووبوو لە تێنسی سەر مێز، وە نوێنەری میسر بوو لە پاڵەوانیەتیەك کە لە ئەڵمانیای ڕۆژ ئاواکرا.

پێشه کی نووسەر

فیلێکی بجوك کە تەمەنی دوو مانگ بوو، لە داوی ڕاوکەراندبوو لە ئەفریقا، لە بازاڕدا فرۆشرا بەکەسێکی دەوڵەمەندوخاوەنی باخچەیە کی گەورەی ئاژەڵان بوو.

دەست بەجی دەستی کرد بە ناردنی فیلەکە بۆ خانووە نوێکە. لە باخچە ئاژەڵانەکەیدا فیلەکەی ناونا (نیلسۆن)، کاتێك نێلسۆن‌و خاوەنەکەی گەیشتنە شوێنە نوێکە، کرێکارەکانی باخچەکە هەستان بە بەستنی یەکێك لە پێکانی نێلسۆن بە زنجیرێکی ئاسنینی بە هێزەوە، وە لە کۆتای ئەم زنجیرەدا تۆپێکی گەورە هەبوو کە لە ئاسنی پتەو دروستکرابوو. نێلسۆن لە شوێنێکی دوور لە باخچەکە دانرابوو، هەستی بە تووڕەیەکی زۆر دەکرد لە ئەنجامی ئەو ڕەفتارە دڵڕەقانە، وە

توانایدا بە خۆی تا ڕزگاربێت لەو کۆتو پێوەندە، بەلآم هەموو هەوڵەکانی بزواندنی هێزی زنجیرە ئاسنینەکان بوو، کە ئازاری زۆری ئەدا، پاش جەند جار هەوڵدان هیچ ئەنجامێکی نەبوو جگە لە ماندووبوونو خەو.

لە ڕۆژی دواتر کە فیلەکە (نێلسۆن) لە خەو هەستا هەموو ئەو کردارانەی دووبار کردەوە کە دوێنی ئێوارە ئەنجامی دابوو بۆ خۆ ڕزگار کردن، بەلآم ئەنجامی نەبوو، بەم شێوەیە بەردەوام دەبوو تا ماندوو ئەبوو، دواتر خەو، تا هەوڵی زیاتری بدایە دەبووە هۆی ئازارێکی زۆرترو شکستهێنانی، بۆیە نێلسۆن بڕیاریدا پێشوازی لەم ژیانە بکاتو جارێکی تر هەوڵی خۆ ڕزگار کردن نەدات. بەم ڕێگەیە خاوەنەکەی فیلەکەی ڕاهێنا بەو بەو شێوەی خۆی دەیەوێت.

شەوێکیان نێلسۆن لە خەودابوو، خاوەنەکەیو کرێکارەکان هەستان بە گۆڕینی تۆپە ئاسنینە گەورەکە بە تۆپێکی بجوك کە لە تەختە دروستکرابوو بە شێوەیەك نێلسۆن توانای خۆ ڕزگار کردنی هەبی، بەلآم ئەوەی ڕوویدا بە تەواوی پێچەوانە بوو، بەڕاستی فیلەکە تەواو بەرنامەڕێژکرابوو کە هەوڵەکانی سەرناگرێت، وە دەبێتە هۆی ئازارو برین. خاوەنی باخچەکە دەیزانی نێلسۆن هێزی تەواوی هەیە بۆ خۆ ڕزگار کردن، بەلآم

ئەو بە تەواوی بەرنامەڕێژکرابوو لەسەر ئەوەی توانای نییەو نازانی توانا شاراوەکانی خۆی بەکار بهێنێت، هەروەها ئەوەشی ئەزانی کە فیلەکە ڕاهێنراوە بە ڕازیبوون بەو ژیانە نوێیەو وە ناتوانێت ئەو بارودۆخە بگۆڕێت، وە بڕوای بە توانا شاراوەکانی لە دەستدابوو.

ڕۆژێکیان لاوێکی منداڵ لەگەڵ دایکی سەردانی باخچەی ئاژەڵانی کرد، پرسیاری لە خاوەنی باخچەکە کرد (ئایا گەورەم ئەتوانی بۆم روون بکەیتەوە چۆن ئەم فیلە بە هێزە هیچ هەوڵێك نادات بۆ ڕاکێشانی تۆپە تەختەکەو خۆی ڕزگار بکات لەو کۆت و بەندە؟ پیاوەکە وولامی دایەوە : ئەی کوڕم بێگومان تۆ ئەوە دەزانیت کە ئەم فیلە زۆر بە هێزە، وە توانای هەیە لە هەر کات بیەوی خۆی ڕزگار بکا ت، هەروەها منیش ئەوە ئەزانم، بەڵام گرنکتر ئەوەیە کە فیلە کە ئەمە نازانی وە لەتوانا شاراوەکانی بی ئاگایە.

ئایا پەیامی ئەم چیرۆکە چییە؟

زۆربەی خەڵکی هەرلە سەرەتای منداڵییەوە وا ڕاهێنراون کە هەڵس و کەوتیان بە شێوەیەکی دیاری کراوبێت، وە قسە کردنیان و بیروباوەڕیان بە شێوەکی دیاری کراوبێت، وە هەست بە هەستیارێکی خراپ ئەکەن بە هۆی ئەو هۆکارە دیاری

گراوانەوە، لەسەر ژیان بەردەوامن بە هەمان شێوەی فیلەکە..... سەربکەوە بەسەر ڕێڕەوو بیروباوەڕی خراپ کە ڕێگری تواناکانتە بۆ گەیشتن بە مافە کانت لە ژیاندا.

ڕێژەی جیابوونەوەی ژنوپیاو ڕوو لە زیاد بوونە، کۆمپانیاکانو کارگەکان درگاکەیان دادەخرێن، هاوڕێیان لە یەکتر جیا دەبنەو، ڕێژەی ئەو کەسانەی بە دەست نە خۆشییەوە دەناڵێنن ڕوو لە زیاد بوونە وەکو: نەخۆشی دەروونی، برینی گەدە، لە هۆش خۆچوون، نەخۆشییەکانی دڵ. بۆ هەموو ئەمانە یەك هۆکار هەیە، ئە ویش بەرنامە رێژی خراپە، بەلآم ئەتوانین ئەم بارودۆخە بگۆڕین بۆ بەرژەوەندی خۆمان، منو تۆو هەموو خەلکی لەسەر ئەم زەوییە توانای هەیە ئەم ڕێڕەوەبگۆڕێت، وە جێی بگریتەوە بە شتی باشتر کە یارمەتیمان ئەدات بە خۆشی بژین، وە سەرمان بخات لە جێبەجێکردنی ئامانجەکانمان، بەلآم ئەم گۆڕانە پێویستە لە هەنگاوی یەکەمەوە دەست پی بکرێت ئە ویش بریتیە لە بڕیاری گۆڕان، ئەم بڕیاردانە ڕێگەت بۆ ڕۆشن دەەکاتەوە بۆ ژیانێکی باشتر، وەکو خوای گەورە ئەفەرموی (ان اللـــــــة لا یـغیـر ما بـقـوم حتـــي یـغـیـر ما ب ـنفسـیـهم) پێویستە بزانیت کە هەر گۆڕانێك لە ژیاندا یەکەم جار گۆڕانە لە ناوەوەی

خۆت....

ڕێگەی بیرکردنەوەمان ئەو هۆکارمیە دەبێتە هۆی شۆڕشێکی ئەندیشەیی گەورە کە ژیانمان خۆش ئەکا یان تاڵ ئەکا...

ماوەی زیاتر لە بیست ساڵم بەسەر بردووە بە گەڕان بە دوای ڕێچکە بۆ گۆڕان لەبەرنامەڕێژی سلبی بە شتێکی ئیجابی، وە دەر ئەنجامی ئەم گەڕانو لێکۆڵینەوە پرسیارەکانی ئەم کتێبەی بەردەستە.

ئەم پەرتوکە تەنها بۆ خوێندنەوە نییە، بەڵکو بۆ ئەوەیە چۆن بەکاری دەهێنیت. ئەم زانیاریانەی لەم کتێبەدا هەیە لەکردار ئەتوابێت ژیانت ئاڵوگۆڕ پێبکات لە زیندانی نالەبارو هەستو نەستی نەشیاو بۆ ئازادیەکی لەبارو خۆشیو سەرکەتن.

هێزی بڕیاردان لە مرۆڤدا

(خۆ دواندن)

من كارەكەم زۆر خۆشدەوێت
من كەسێكى سەركەوتووم
هە موو ڕۆژێ لە هەموو ئیشێكدا ژیانم بەرەو باشتر ئە بم،
لە باشترەوە بۆ باشتر.
من زۆر خۆ ڕاگرم، وە بیركردنەوەم نایابە

(1 " خۆدوواندن"
(کوژمری بێده نگ)

(بیروبۆچونەکانت تۆی گەیا ندۆتە

ئەمرۆ وەهەر بیرو بۆجونەکانت

ئەتگەیەنێتە سبەینی) جیمس ألان

ئایا هیچ کاتێك گوێت لە دەنگێك بووە لە ناوەوەی خۆتدا وەکو ئەوە وایە یەکێك قسەت لەگەڵ بکات؟ ئایا ڕووی نەداوە کاتێك بە نیازبوی بەیانی زوو لە خەو هەستی تا ڕاپۆرتەکەت کۆتایی پێبهێنیت یان هەستی بە ئەنجامدانی کارێکی گرنگ، پاشان گوێت لە دوو دەنگ بووە لە ناو خۆتدا. یەکێکیان هەوڵیداوە هەستی بە کارەکەت‌و ئەویکەیان هانت ئەدا لەسەر جێگە بمێنیتەوە..... ئەبینی کام دەنگیان ئەیباتەوە؟

ئایا بیرت نایە کە پێویست بووە بڕۆیت بۆ مەشقکرنی وەرزشی، بەڵام لە ناو خۆتدا گوێت لە دەنگێك بووە بانگت ئەکات بۆ مانەوەت لە ناوجێگاو سەیرکردنی تەلەفزیون‌و چێژ

وەرگرتن لە ئاوازێکی مۆسیقی.

ڕێم بدە پرسیارێکت لێبکەم. ئایا هەندێك جار لەگەڵ خۆتدا قسە دەکەیت؟ ئێمە هەموومان بونەوەرین قسە ئەکەین‌و بیر ئەکەینەوە ئەمە وەستانی بۆ نییە جونکە زیندوین.

ئایا لەگەڵ خۆت قسەت کردووە بە دەنگی بەرز؟

خەیاڵ بکە بکەویتە گفتوگۆیەکی توندو تیژەوە لەگەڵ سەرۆکەکەت لەسەر کارەکەت، تۆش لە دڵی خۆتدا ئەڵێی (ئەو کەسێکی گێژەو بێزارم پێی).... یان خەیاڵ بکە کاتێك تۆ بە دەنگی بەرز قسەت لەگەڵ خۆت کردوووە کەسێکیش لەو کاتەدا چاوی بڕیوەتە تۆ؟ قسەکانت دەبڕیت‌و ئەو کەسەش وا گومان ئەبات کە تۆ عەقڵت تەواو نییە.

جارێك ڕوویداوە کە بە ئەزمونێکی ناخۆشدا تیپەڕیویت کە بە هۆیەوە هەستت بە ئازارکردووە، لە کاتێکی تردا دەنگێك ئەم ئەزموونەت بیردێنێتەوە دووبارە هەست بە ناخۆشی دەکەیتەوە.

یان بیرو بۆچونت چۆنە بەرامبەر ئەزموونێك کە لەمەودواش ڕوونادات؟... تەنها لەبەر ئەوەی خەیاڵ دەکەیت لەوانەیە ڕوو بدات لە داهاتوودا جگە لە بیرکردنەوەو هەستکردن بە تەنگە تاوی لەو ئەنجامە چاوەڕوان کراوە لە

دڵی خۆتدا ئەڵێی (بۆچی چاوەڕێ بم تا توشی ئەم کارەساتەئەبم!؟) ....بە بڕوای من باشترین شت هەستکردنە بە وورەی بەرز لە ئێستادا.

ریبدە پرسیارێکت لێبکەم :

ئەگەر سەرۆکەکەت لەسەرەتای هەفتەدا داوای لێکردیت ڕۆژی پێنج شەممە کاتژمێر (9) ئامادە بیت لە نوسینگەکەی بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵیدا، بۆچی یەکسەر خەیاڵ ئەتگرێت؟ بێگومان چەند پرسیارێك لە خۆت دەکەیت، لەو پرسیارانە وەکو (بۆچی دەیەوێت گفتوگۆم لەگەڵدا بکات؟).. (منی بۆچییە؟).. (ئایا من چ هەڵەیەکم کردووە؟) (ئایا دەیەوێت لەسەر کار دەرم بکات؟)... بەم شێوەیە پێشبینی هەموو ئەم کارە خراپانە دەکەیت، وا نییە؟

بەلاَم لە هەمان کاتدا جگە لەم خەیاڵە خراپانە، خەیاڵی تریش بوونی هەیەو بە مێشکدا گوزەر دەکات، وەکو (ئەبینی کە چەند پاداشتی زیادە ئەخاتە سەر موچەکەم) گومانم نییە کە هەموو ئەمانە بە بیرکردنەوەتدا تێپەڕ ئەبن.

یان لەدوای کۆتایی هاتنی کارەکەت کە گەڕایتەوە بۆ ماڵەوە خێزانەکەت ئاگادار دەکەیت لەو داواکارییە کتو پڕەی سەرۆکی کارەکەت، دوای ئەوە دەبێتە هۆی دڵتەنگی بۆ هەردوکتان.

بڕوانە لە سەرەتای هەفتەدا هەستت چۆنە؟ ئایا ورەت بەرزە یان نزمە؟.... وە ڕۆژانی دواتر چۆنی؟ بـۆچی؟ بیگومان وورەیەکی نزمت هەیە، ئایا وا نییە؟

لە کۆتای هەفتەدا کە ڕۆژی پێنج شەممە هات تۆ لە چاوەڕوانی شتێکی ناخۆشدای، بەڵام کتوپڕ سەرۆکەکەت بە زەردەخەنەوە پێشوازیت لێدەکاتو پێت ئەڵێ(هەموو ساڵێکت بە خۆشی، حەزمکرد یەکەم کەسبم پیرۆزبایی جەژنی لە دایکبوونت لێبکەم)؟!..... بەم شێوەیە پێش ئەمە بەبی هیچ هۆیەك تۆ هەلگری ئەو هەموو شپرزەیی‌و خەفەت‌و هەست بە ناخۆشیکردنە بویت.

دیل کارنجی لە نوسینێکیدا (چۆن دڵەڕاوکی‌و هەست بە ناخۆشیکردن لا دەبەیت) ئەڵێ (زیاتر لە 93٪ ڕووداوەکان بە بڕوای من بە هۆی بیرکردنەوەو هەست بە ناخۆشینکردنەوەیە، کەمتر لە 7٪ بە هوی هۆکاری سروشتیەوەیە وەکو ئاوو هەوا مردن بۆ نمونە)

وەکو سروشتی مرۆڤ زۆرینەمان لەگەڵ خۆی قسە دەکاتو پێش هاتی شتی خراپ دەکات.

لەسەر دواندن لەگەڵ خۆتدا لە ساڵی (1983ز) لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لە یەکێك لە زانکۆکانی کالیفۆرنیا

ئەنجامدرا، گەشتنە ئەوئەنجامەی کە لە 80٪ ئەوانەی لەگەڵ خۆیان قسە دەکەن پێش هاتی شتی خراپ دەکەن، وە بە پێچەوانەی بەرژەوەندی خۆیان کار ئەکەن.

ئێستا دەمەوێت داوات لی بکەم هەستی بە کارێکی ئاسان کە لە بیرکردنەوەی هەمووماندا هەیە، پێویستە هەڵوێستە بکەیتو هەموو ئەو خاڵانە تۆمار بکەیت کە بیری لی دەکەیتەوەو سەرنجت ڕادەکێشن، کە بە هۆی بیروبۆچونی خراپو دوو دڵییەوە ووزەیەکی زۆرت لە دەست ئەچێت، ئەمەش کاریگەری لەسەر هزر پەیدا ئەکات.

هەروەها ئەوەی لەم لێکۆڵینەیەوە دەستکەوت تەنها ئەوەیسەرەوە نەبوو، بەڵکو دەرکەوت کە ئەو دوو دڵیو بیرکردنەوە خراپانە زیاتر لە 75٪ هۆکاری نەخۆشییەکانی پەستانیخوێن (Blood pressure)و برینیگەدە (Gastric ulcer)و نارێك لێدانیدڵن(Arrhythmia).

هەرکات بە هەموو ویستت قسەت لەگەڵ خۆت کردو بە شێوەیەکی خراپ بیرتکردەوە ، هەروەها نەخۆشیت توش هات، ئەوە پێویستیت بە هیچ یارمەتییەك نابێت بۆ ڕزگاربوون لەهەموو ئەمانە.

د.وین دایەر لە کتێبی ((حیکمەت لە ژیانی ڕۆژانەماندا))

ئەڵێ (ئەوەی خەڵکی بیری لی ئەکاتەوە و لەسەری ئەدوێن، لە کرداردا دەرئەکەوێت)

بڕوانە بزانە بۆچی لەگەڵ خۆت قسە دەکەیت؟....

وە چۆن دەتوانیت بڕیار لەسەر ئەوە بدەیت؟....

وە چۆن ئەم خۆ دواندنە وات لێدەکات لە بەرژەوەندیت بێت لە بری ئەوەی دژت بێت؟.....

ئەمە بابەتی ئێستامانە.

پێنج سەرچاوە هەیە بۆ دواندنی خود یان بەرنامە ڕێژی خود.

سەرچاوەی یەکەم : دایكو باوك .

ئایا بیرت نایە کە چەند دەستەواژەیەکیان پی وتبیت وەکو: تۆ تەمەڵی، ناتوانی بە پێی پێویست ئیش بکەیت، تۆ شپرزەی، تۆ لە فلآنە کەس دەچیت لە تەمەڵیو گەمژەییدا.

ئەگەر تۆ وێنەی زۆرینە بیت ئەوە بۆ تۆ ناکاو نیە وەکو د. هلیمستەر لە نوسینێکیدا (چی دەڵێیت کاتێك لەگەڵ خۆت قسە دەکەیت؟) ئەڵی (لە ماوەی نێوان 18 ساڵی یەکەممماندا گریمانە بکەین لە خێزانێکی مامناوەندی باش گەشە بکەین، ئەوە زیاتر لە (148000) جار پێت ئەڵێن (مەکە) یان ئەو(کارە مەکە)،

بیرکەرەوە (148000) جار سەرسام بوونت ئەگەیەنێتە لوتکەو ئەوەش بزانە کە لە هەمان ماوەدا ژمارەی پەیامە باشەکان بەلای د.هلیمستەرەوە لە (400) جار تێناپەڕێت. بێگومان ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە دایكو باوکمان خراپبن، بەڵکو بەداخەوە نەیان توانیوە پەی بە ڕێگەیەکی باشتر بەرن، چونکە ئەوانیش بە هەمان ڕێگەو شێوە پێگەیەنراون لە لایەن باوانیانەوە، لە دوایدا هەڵدەستن بەپەروەردەکردن، بەهەمان ڕێگەی نەشیاوو خراپ بەبێ مەبەست، بەڵکو لەگەڵ ئەوپەڕی خۆشەویستییاندایە.

لە دوو نوسینیاندا(ڕێگەی ژیان) د. تاد جیمس ویات و ودسمول ئەڵێن: (کاتی تەمەنمان گەشتە 7 ساڵە ئەوە لە 90٪ بەهاکانمان لە عەقڵماندا پاشەکەوت دەبێت، وە کاتێك تەمەنمان گەشتە 21 ساڵ ئەوە هەموو بەهاکان لە عەقڵماندا جێگیر ئەبێت)....بەم ڕێگەیە گەورە دەبین‌و ئامادەو بەرنامەڕێژدەکرێین یان نەشیاو دەبێت یان شیاو.

سەرچاوەی دووەم : قــوتــابــخــانــە (خوێندنگە)

ئەگەر بهێنیتە یادی خۆت لە قۆناغەکانی خوێندنی سەرەتاییدا، بێگومان بە چەند هەڵوێستێکدا تێپەڕیویت کە

بەلاتەوە قورس بووە، بۆ نمونە، جارێك داوات كردووە لە ماموستا لەخاڵێك باش نەگەشتویت تا زیاتر بۆت روون بكاتەوە، بەڵام وەڵامی ماموستا بە ڕوویەكی ناخۆشەوە ((ئایا تۆ ناتوانیت لە هیچ شتێك بگەیت؟)) بێگومان هەموو قوتابییەكان بە گاڵتە كردنەوە سەیری ئەم هەڵوێستە دەكەن، ئەگەر تۆش وێنەی زۆرینەبیت ئەوە لەباریت توشی هەمان هەڵوێستی خراپ ببیت.....

خوێندنگە دووەم سەرچاوەی سەرەكییە بۆ بەرنامەڕێژ كردنی خود، یان كەسێكی خراپ یان باش بەرهەم دەهێنێت.

سەرچاوەی سییەم : هـاوڕێـیـان

هاوڕێیان هەندێكیان لەسەر هەندێكیان بە شێوەیەكی ڕاستەوخۆ كاریگەریان لەسەر یەك هەیە بە شێوەیەك لەوانەیە ببێتە هۆی گوێزانەوەی خووە خراپەكان بۆ یەكتر، وەكو جگەرە كێشان، خواردنەوەی مەی و بیرە، بەكارهێنانی ماددەی بێهۆشكەر و هەڵهاتن لە قوتابخانە....هتد.

لە ڕاستیدا زۆربەی ئەوانەی سەرنجیان ڕاكێشراوە بۆ جگەرە كێشان بە كاریگەری كەسانی ترەوە بووە كە ئەمەش زیاتر لە نێوان تەمەنی (8 – 15) ساڵیدایە، زانایانیدەروونناسی ئەم تەمەنە بەماوەی پەیڕەوكردن

بەکەسانی ترەوە ناو ئەبەن، لەم تەمەنەدا منداڵان بەچاولێکەری لە کەسانیتر ڕەفتار ئەکەن.

سەرچاوەی چوارەم : ڕاگەیاندن .

لێکۆڵینەوەیەکم بە جێهێنا لەسەر لاوانی ئەمریکا کەچۆن کاتەکانیان بەسەر ئەبەن، لە ئەنجامدا روون بویەوە کە لاوان لەتەمەنی گەشەیاندا نزیکەی (39) کاتژمێر هەفتانە بە تەماشاکردنی تەلەفزیۆن کات بەسەر ئەبەن. ئەگەر منداڵێک ببینێت گۆرانی بێژە یان ئەکتەرێکی بە ناوبانگ کە بەشێوەیەکی دیاری کراو ڕەفتار دەکات ئەویش هەڵدەستی بە چاو لێکردنی ئەگەر ئەو کارەش ڕەفتارێکی ناشیرین بێت.

نمونەش بۆ ئەمە، یەکێك لە گۆرانی بێژە بەناوبانگەکانی جیهان لە یەکێك لە ئاهەنگەکانیدا دەرکەوت کە جلو بەرگەکانی بە شێوەیەك پۆشیوە بەشێك لە سکی دەردەکەوێت.... ئایا ئەزانیت چی روویدا؟ لە هەمان هەفتەدا زیاتر لە (50) هەزار لاو جلو بەرگیان بەو شێوەیە پۆشی.

سەرچاوەی پێنجەم : تـۆ و دەروونـت.

بە زیادکردنی سەرچاوەیەکی تر بۆ ئەو چوار سەرچاوەی

پێشوو، ئەویش بەرنامەڕێژی خودی خۆتە..... لە یەکێك لە کۆباسەکانمدا لەسەر (شکۆی تەواو لە خوتدا) یەکێك لە ئامادەبوان کە ئافرەتێك بوو پێی ووتم، کە دایكو باوکی ئارەزوویان لی نییەو بە هێچ شێوەیەك خۆشیان ناوی، وە هەستی بەوە دەکرد زۆڵە لە ناویانداو بە تەنها خۆی دەبینێت، دەستی دابووە خوویەکی خراپ ئەویش زۆر خۆرو چڵێس بوو لە خواردندا ، وە وتیشی کە چێژی تەواو لە خواردن وەردەگرێت، وە ئەم چێژ مرگرتنەشی هۆکاربوو لە زیادکردنی کێشی بە شێوەیەکی ترسناك، لەو کاتەدا تەمەنی گەشتبووە (38) ساڵ بەردەوام هەستی بەوە ئەکرد کە تەنهایە. لە کۆباسەکەمدا ئامادەبوو بۆ بەدەست هێنانی هیواو ڕزگاربوون لەو کێشەیە.

دەگونجێت بەرنامەڕێژی خود یان دواندنی خوت بتکاتە مرۆڤێکی شادومانوسەرکەوتوو لە بەجێهێنانی خەونەکانتدا، یان کەسێکی بەدبەختو ڕش بین لە ژیاندا، بۆ ئەمە . هلمستەر ئەڵی ((ئەوەیلە هزرو هۆشتدا لە دەستی ئەدەیت چاك بێت یان خراپ وەکو یەك وایە ئەنجامەکە لە کۆتاییدایە)).

** ئێستا گفتو گۆکانمان ئە گوێزینەوە بۆ ئاستەکانی خۆ دواندن کە سی ئاستە :

ـ ئاستی یەکەم ناودەبری (ترساندنی ناوەکی):

ترساندنی ناوەکی مەترسیدارترین ئاستی خۆ دواندنە کە لەوانەیە ببێتە هۆی لە دەستدانی هیواو هەستکردنە بە نەبونی توانا بەرامبەر بەربەستەکانی ڕێت، ئەو بەربەستانەی ڕێگرن لە گەیشتن بە ئامانجەکانت..... ترساندنی ناوەکی بریتییە لە ناردنی پەیامی سلبی وەکو : من شەرمنم، من لاوازم، من زوو شتم لە یاد ئەچێت، چەند هەوڵمدا نەمتوانی کێشم دابەزێنم، هەوڵمدا واز لە جگەرە کێشان بهێنم بەڵام نەمتوانی، ناتوانم بەیانیان زوو لە خەو هەستم، ناتوانم بەرامبەر جەماوەرقسە بکەم، شێوەو ڕوخساری من سەرنج ڕاکێش نییە.

خەڵکی هەڵدەستن بە ناردنی دەستەواژەی خراپ بۆ عەقڵی ناوەوەیان، بەم شێوەیە بەردەوام ئەبن تا لە بیروباوەڕیاندا بە هێز دەبێت، وە لە پاشاندا کاریگەری هەیە لەسەر هەستو ڕەفتاری تایبەتی، هەروەها ئەو زانستەی کە دەوری داون.

ـ ئاستی دووەم ووشەی (بەڵام)ی سلبی :

ئەم ئاستەی خۆ دواندن لەوەی یەکەم بەهێزترە..... مرۆڤ ئەڵێ کە ئارەزووی بە گۆڕان هەیە بە زیادکردنی ووشەی (بەڵام).... بەداخەوە ئەم ووشەیە هەموو ئاماژە چاکەکانی

پێش خۆی ئەسڕێتەوە وەکـــــــو: دەمەوێت کێشم دابەزێنم بەڵام ناتوانم، دەمەوێت واز لە جگەرە کێشان بهێنم بەڵام لە ئەنجامی ئەوە ترسی زیادبونی کێشم هەیە، دەمەوێت زوو هەستم لە خەو بەڵام حەزم لێی نییە.

ئەگەر ئێستا من بە تۆ بڵێم تۆ کەسێکی نایابی (بەڵام) ئایا چی شتێك بە هزردا دێت؟.... بێگومان بیرکردنەوەی خراپ. هەمیشە ووشەی (بەڵام) ئەوەی پێش خۆی ئەسڕێتەوە، لەسەر ئەمە ئەو پەیامەی لە عەقڵی ناوەوەدا جێگیر ئەبێت بریتییە لە ووشەی (ناتوانم)..... بەکارهێنانی ووشەی ((بەڵام)) لای خەڵکی بۆ هەڵهاتنە لە ڕاگرتنی هەر بڕیارێکی کارا...... لە پشت ووشەی (بەڵام))و ووشەی ((ناتوانم)) بوونی ترسە ڕێگری ئەو کەسەیە بگات بە ئامانجەکانی.

- ئاستی سی یەم بریتییە لە وەرگرتنی ئیجابی:

ئەم ئاستەی خۆدواندن لەگەڵ خوتدا لە بەهێزترین ئاستەکانە لە قۆناغەکاندا هەروەك چۆن سەرچاوەیەکە بۆ بەهێزبوون، نیشانەی متمانە بە خۆبونەو هەڵسەنگاندنە بۆ کەسایەتی ساغو بێگەرد، نمونەش بۆ ئەمە لەمانەی خوارەوە ڕوون ئەبێتەوە: من دەتوانم ئامانجەکانم بەدەست بهێنم، من بەهێزمو توانام زۆرە، من کەسێکی نایابم، من بیرکردنەوەم

بەهێزە.

هەموو ئەم پەیامە باشانە پاڵپشتی هەنگاوەکانمانن کە سوربین لەسەر هەوڵەکانمان بۆ جێبەجێکردنی ئامانجەکانمان.

دوای ئەوەی باسی پێنج سەرچاوە سەرەکییەکەی بەرنامەڕێژی کەسایەتی و ئاستەکانی خۆ دواندنمان کرد، ئێستا باسی جۆرەکانی خۆ دواندن ئەکەین کە سـێ جـۆرە :

یەکەم جۆری خۆدواندن بریتییە لە بیرکردنەوە :

ئەم جۆرەی خۆ دواندن زۆر بەهێزو توندو تیژە و لەوانەیە دەر ئەنجامی ترسناکی لێبکەوێتەوە. بۆ نمونە ئەگەر کەسێکت بیرکەوتەوە کە خۆشت ناوێ و هەڵوێستێکت بیرکەوتەوە کە ئەولایەنێك بێت تیایدا گوێ بگرە بۆ دەروونت چیت پێ ئەڵێ؟ تێبینی بکە بزانە هەستو سۆزت چۆنە؟ ئەم جۆرەی خۆدواندن لەوانەیە بەرەو خەمۆکیت بەرێتو کاریگەری خراپی لەسەر تەندرستی لاشەت هەبێت، وە لەوانەیە لە هەموو بوارەکاندا بێبەشت بکات لە چێژ وەرگرتن لە ژیان، بۆ ئەمەش ((فرانك ئوتلو)) ئەنووسـێ :

((چاودێری بیرکردنەوەت بکە چونکە زاڵدەبێت بەسەر کردارا))

((چاودێری کردارەکانت بکە جونکە زاڵدەبێت بەسەر دابونەرێتدا))

((چاودێری دابونەرێتت بکە چونکە زاڵدەبێت بەسەر خوودا))

((چاودێری خووەکانت بکە جونکە چارەنووست دیاری دەکات))

دووەم جۆری خۆدواندن وتووێژە لەگەڵ دەروونی خۆت :

روویداوە جارێك لەگەڵ کەسێك بکەویتە گفتەگۆوە، پاش کۆتایی هاتنی کفتوگۆکە دووبارە ئەو گفتوگووە لە مێشکدا لێك ئەدەیتەوە.

لەم کاتەدا تۆ دوو ئەرکت هەیە، لە ناوەوەی تۆدا دوو دەنگ هەیە، یەکێکیان نوینەری تۆیەو دووەمیان کەسەکەی ترە، تۆ جەند جارێك ئەم گفتوگۆیە لە میشکدا لێك ئەدەیتەوە لەگەڵ زیاد کردنی چەند ئاماژەیەك کە ئاواتەخوازی لە کاتی ووتو وێژە بنەڕەتییەکەدا بەکارت بهێنایە. وەکو: (جارێکیتر ووریابە بزانە لەگەڵ کـــی قسە ئەکەیت)..... وولامت ئەداتەوە ((داوای لێبوردن))..... وولامی تۆ بۆ ئەمە ((داوای لێبوردن پێویست

نییە))

لە سایەی ئەم شێوازەدا ڕاستیت لە دەست ئەدەیت، لەم جۆرەی خۆ دواندن هەستێکی بەهێزی خراپ بەدەست دەهێنێت.

سییەم جۆری خۆ دواندن بریتییە لە دەربڕینی ڕوون و بە ئاشکرا قسەکردن :

ئەم جۆرە دوو شێواز دەگرێتەوە :

1. قسەکردنە لەگەڵ دەروونت بە دەنگی بەرز.

ڕوویداوە دەبینیت کەسێك بە دەنگی بەرز لەگەڵ خۆی قسە دەکات لەکاتی ڕۆشتنیدا، تۆ کاتێ لە ڕاڕەوی میوانخانەیەکدا پیاسە دەکەیت دەبینیت کەسێك بەدەنگی بەرز لەگەڵ خۆیدا قسە ئەکات و بە دەستی ئاماژە ئەکات، هەر کەتۆی بینی و سەرنجتدا ئەو لە شوینی خۆی ڕادەوەستێت.

ئەوەی ڕوویدا لەم بارەدا دەری دەخات ئەو کەسە لەژێر فشارێکی نائاساییدایە، بەم ڕێگەیە هەستی دەروونی خاڵی دەکاتەوە، بەڵام دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە تەندروستی وەکو بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، هەروەك چۆن ووزەیەکی زۆر لەشەڕ بەرهەم دەهێنێت.

2 . لەسەر شێوەی گفتوگۆکردندایە بە پێدانی نەتوانایی :

بۆ ڕوونکردنەوەی ئەمە ئەم نمونە [دەهێنینەوە.

کاتێکیان بۆ من دیاری کرد بۆ پێشکەشکردنی کۆ باسێك ل میوانخانەی (الملکة الیزابیث) لە مۆنتریال. لە یەکێك لە ڕاڕەوەکانی میوانخانەکەدا گوێم لە یەکێك لە خانمان بوو بە یەکێکی تری ئەوت ((من ترسێکی زۆرم هەیە لە قسەکردن بەرامبەر جەماوەر، من نازانم خەڵکی چۆن دەتوانن هەستن بەوکارە، وە چۆن دەوەستن بەرامبەر جەماوەر کە لەوانەیە گاڵتەیان پێبکرێت)).... خانمەکەی تر وولآمی دایەوە ((تۆ زور ڕاست دەکەیت من هەرگیز بەرامبەر جەماوەرقسە ناکەم)).…

ئەگەر شیگردنەوە بۆ ئەم هەڵوێستە بکەین، ئەوەمان دەست دەکەوێت کە ئەم خانمە شتی خراپی دەروونی خۆی وتووە، وە خۆی خستۆتە داوێکەوە تەنها هەر خوی دروستی کردووە.

و هەرئەمە نییە بە تەنها بەڵکو کاریگەری خراپیشی لەسەر هاورێکەی کردووەو هانی داوە هەست بە هەمان هەستیاری بکات. خۆ بەرنامەرێژکردن بەم ڕێگەیە بریتییە لە دووبارەکردنەوەی چەند دەستەواژەیەکی خراپ لەگەڵ دەروونت، لەگەڵ ئەوەش ئەم دەستەواژانە لە لایەن کەسانی ترەوە قبوڵ دەکرێت، کە ئەمە تارادەیەك زیانبەخشەو هۆکاری

هەستکردنی خراپو ڕووخێنەرەو کەمکەرەوەی دەورو کاریگەری تۆیە لە هەموو بوارەکانی ژیاندا.

ئەم سیجۆرە لە خۆ دواندن ڕۆژانە توشمان هاتووەو بەسەرماندا تێپەڕیوە لەڕێگەی بەرنامەڕێژیو دووبارەکردنەوەی بەرنامەڕێژی هۆشمان بە ئاماژەی زۆر خراپ، جێگیر ئەبێت لە عەقڵی ناوەوەداو زاڵدەبێت بەسەر سروشتماندا. هەر لەبەر ئەمەشە زانایەکی ئەڵمانی ئەڵێ (خراپترین شەڕ توشی مرۆڤ دەبێت ئەوەیە کە گومانی خراپی بە خۆی هەبێت). هەروەها فەرموودەی پێغەمبەر (د.خ) دەفەرموێت ((هیچ کەس خۆی بەکەم نەگرێت)).

بۆ بەختی باشی منو تۆو هەرکەسێك لە توانای هەڵسو کەوتمان رووبەڕوی خۆ دواندن کە هۆکارە لە بەرنامەڕێژکردنی خوتدا. وە لە تواناماندایە لە گۆڕینی هەربەرنامەڕێژێکی خراپ بۆبەرنامەڕێژکردنێکی نویو ئیجابی کە بەهێزمان بکات. هۆکار لەمەدا ئاسانە بریتییە لەوەی کە دەسەڵاتمان بەسەر بیروبۆچونەکانماندا هەبێت، وە خاوەنی هۆشی خۆمان بین، لەسەر ئەمە بیگومان چۆن ئارەزووومان هەبێت گۆڕانی تێدا بکەین. ئەرنست هۆلمز لە نوسینەکەیدا (تیورە بنچینەییەکان بۆ زانتسی عەقڵ) ئەڵێ ((من دەسەڵاتم

بەسەر پەیامەکانمدا هەیە، وە لەتوانای مندایە ئاراستەی بیروبۆجونەکانم بکەم))…. هەروەها ماریان ویلیامسۆن لە کتێبی (گەڕانەوە بۆ خۆشەویستی) ئەڵی (لە هەموو ساتێکدا لە تواناماندایە ڕابردوو داهاتومان بگۆڕین، بە نوێکردنەوەیبەرنامەی ئێستامان)…. لە زانستی بەرنامە ڕێژی زمانی دەماریدا (Neuro linguistic programming) بنەمایەك هەیە ئەڵی (من بەر پرسم لە عەقڵی خۆم، کاتێك من بەرپرسبم لە کردەوەکانم)

ماڤ خۆتە وەکو چۆن ئەتەوێتو لە تواناتدایە بیر بکەیتەوە، هیچ شتێك نییە کە تۆ ئاراستە بکات، بیرو بۆجونەکانت لە ژێر دەسەلاتی خۆتدایە تۆ تەنها خۆتی دەتوانیت خۆدواندنەکانت ئاراستە بکەیت بە شێوەیەکی دروست بۆ ئەوەی ژیانت بگۆڕێت کە پڕ بێت لە ئەزموونی سەرکەوتنو بەختەوەری.

لە دوونوسییاندا (تجرأ لتکسب) جاك کانفید و مارك فینس ئەڵێن : ئێمە هەمووومان یەکسانین کە خاوەنی 18 ملوێن خانەی عەقڵین، هەر ئەوەمان لەسەرە چۆن بەکاریان دەهێنین)

پێش ئەوەی باز بدەینە سەر ئەو نەخشانەی کە لە ڕێگەیەوە بانگەشە خراپەکان دەگۆڕیت بۆ باشترو کاریگەرتر،

ئەوە ڕوون ئەکەینەوە چۆن عەقڵی ناوەوەو دەرەوە یەکسان ئەکەیت.

ئەگەر وادابنێین عەقڵی دەرەوە دانەری بەرنامەیکۆمپیوتەرە کەیەو عەقڵی ناوەوە عەقڵی کۆمپیوتەرەکەیە، دانەری بەرنامەکان هەڵدەستی بە کۆکردنەوەی زانیاری لە دەرەوەو خۆراك ئەدات بەعەقڵی کۆمپیوتەرەکە، بۆ نمونە ئەگەر دانەری بەرنامەی کۆمپیوتەرەکە ئەم پەمانەی خوارەوەبوو : من شەرمنم... من ناتوانم واز لە جگەرە کێشان بهێنم.... من هەست بە دڵتەنگی ئەکەم، من کەسێکی تورەم، من ناتوانم یاری وەرزش بکەم، ئەگەرئەم پەیامانەت دایە کۆمپیەتەر بێگومان ئەوەی لەسەر شاشەی کۆمپیوتەرەکە دەردەکەێت ئەمانەیە (من شەرمنم و ناتوانم واز لە جگەرە کێشان بهێنم..... هتد)

عەقلی دەرەوە ئەرکی بریتییە لە لە وەرگرتنو ناردنی زانیاریو ناردنییەتی بۆ عەقڵی ناوەوەو جێگیربونی. ئەمەی دواییان هۆشی بۆ هیچ شتێك نییەو زۆر بە ئاسانی زانیاریەکان پاشەکەوت ئەکات و پاشان نە زۆرو نە کەم هەڵدەستێت بە دووبارە کردنەوەیان، ئەگەر ئەم پەیامانە بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ چەند جارێك بەرنامەڕێژ کران ئیتر ئەوە لە ئاستێکی

قولدا جێگیرو پتەو دەبێت لە عەقڵی ناوەوەدا، ناتوانرێت گۆڕانی تێدا بکرێت، بەڵام دەتوانرێت بەرنامەڕێژی بگۆڕیت بە شتێکی باشتر.

ئەگەر ئێستا داوات لێبکەم ئایا بیر لە سەگی سپی ئەکەیتەوە، ئایا ئەتوانیت هەستی بەمە؟

وە ئەگەر داوات لێبکەم ئایا بیر لە ئەسپی ڕەش ئەکەیتەوە، ئایا ئەتوانیت هەستی بەم کارە؟

بێگومان (نە خێـر) تۆ زۆر جار بیر لە سەگێکی سپی یان ئەسپێکی ڕەشی دیارکراو دەکەیتەوە. ئەگەر ئێستا هەستین بە شیکردنەوەی ئەوەی ووتمان ئەوەمان لە عەقڵی ناوەوەدا دەست دەکەوێت کە هەڵدەستی بە پوچەڵکردنەوەی ووشەی نەخێر پارێزگاری کردنی بە (بیر لە سەگی سپی بکەرەوە)، وە هەمان شت ڕوو ئەدا ئەگەر کەسێك پرسیار بکات لە بارو دۆخت وولامت ئەبێت (خراپ نییە) عەقڵی ناوەو هەڵدەستی بە پوچەڵکردنەوەی (نەخێر) پارێزگاریکردنی بە ووشەی (خراپ نییە) بۆ ئەمە ئەگە پرسیارت لە بارو دۆخی کەسێك بکەیتو ئەو بڵی (خراپ نییە) ئەوا پێی ئەڵێی (هیوادارم خۆشبەخت و کامەران بیت)!!

عەقڵی ناوەوە تەنها پارێزگاری لەو پەیامە باشانە دەکات کە

پەیوەندیان بە کاتی ئێستاوە هەبێت، بە پێچەوانەوە ئەگەر تۆ بە دەروونی خۆتت ووت (من داهاتوم باش ئەبێت)، ئەم پەیامە هیچ کاریگەرێکی بەهێزی نابێت پێویستە پەیامەکانت هەمیشە بۆ ئێستات بێت نەك بۆ داهاتوو.

ئەمەش هەندی نمونەن لەسەر پەیامی باش‌و کاریگەر (من بەهێزم، من دڵخۆشم، من کەسێکی هێمنم و بیرکردنەوەم بەهێزە)

ئێستاش تۆ و پێنج پایەی سەرەکی بۆ ڕێکخستنی عەقڵی ناوەوەت :

1) پێویستە پەیامەکانت ڕوون و دیاری کراوبێت.

2) پێویستە پەیامەکەت لەبار و باش بێت.

3) پێویستە پەیامەکەت بۆ ئێستا بێت.

4)پیویستە پەیامەکەت لە ناومرۆکەوە هاوڕاو پەیوەست بێت بە هەستێکی بەهێزەوە.

5) پیویستە پەیامەکەت چەند جار دووبارە بکەیتەوە بۆ ئەوەی بە تەواوی ڕێکبخرێت .

ئێستاش تۆو ئەو نەخشەیە بۆ ئەوەی خۆ دواندنەکانت بەهێزو ئیجابی بن :

1- بەلایەنی کەمەوە پێنج پەیامی خودی بنووسە کە

.کاریگەریان هەبێت لەسەر دەروونت:

من کەسێکی شەرمنم.

من ناتوانم وازلەجگەرەکێشان بهێنم.

من بیرکردنەوەم لاوازە.

من ناتوانم بەرامبەر خەڵکی قسە بکەم.

من کەسێکی تورەم.

ئێستا ئەم پەرەیە بدرێنە کە ئەم پەیامە خراپانەت لەسەر نوسیوە لە دوورەوە فرێی بدە.

2- پێنج پەیامی باشی خودی بنووسە کە هێزت پی نەبەخشن، وە هەمیشە بە ووشەی (مــــن) دەست پێبکە .

من ئەتوانم جگەرە نەکێشم.

من حەزم بە قسەکردنە لەگەڵ خەڵکیدا.

من بیرکردنەوەم بەهێزە.

من چالاکم و ووزەیەکی باشم هەیە.

3- پەیامە باشەکانت لە ڕۆژژمێریکی بجوکدا بنووسە وبیان پارێزە با هەمیشە پێت بێت.

4- ئێستا بە دەروونێکی قوڵەوە پەیامێکیان بخوێنەرەوە پاشان ئەوانیتر تا بە باشی وەری بگریت .

5- جارێکیتر دەست بکەرەوە بە پەیامی یەکەم بە دەروونێکی قوڵەوەو بە هەستێکی بەهێزەوە بی دوو دڵی پەیامی یەکەم دە جار بخوێنەرەوە، چاوت بنووقێنەو لە دەروونەوە بە شێوەیەکی نوی خەیاڵ بکە.

6- لە سەرەتای ڕۆژەوە وریابە چی دەڵێی بە خۆت‌و ئەوانیتر، وریای ئەوەشبە ئەوانیتر چیت پی دەڵێن.

ئەگەر تێبینی پەیامی خراپت کرد ئەوا پوچەڵیبکەرەوەو هەستە بە گۆڕینی بۆ پەیامێکی باشتر.

دڵنیابە کە هێزت هەیەو دەتوانیت ببیت، ئەتوانی هەتبێت وە ئەتوانیت هەستی بەو کارەی ئەتەوێت، وە بۆ ئەمە تەنها ئەوە پێویستە بە ووردی ئەوە دیاری بکەیت ئارەزووت لێی هەیەو بە هەموو هێزێکت بەرەو ئەو ئاراستەیە هەنگاو بنێیت، بۆ ئەمە جیم رون نووسەری کتێبی (خۆشبەختی هەمیشەیی) ئەڵی ((دووبارە کردنەوە بنەمایی زیرەکییەکانن))... بۆ ئەمە پێویستە متمانەی تەواوت هەبێت بەوەی کە ئەیلێی، وە هەمیشە پەیامە باشەکان دووبارە بکەرەوە، تۆ گەورەی عەقڵی خۆتی و کەشتییەوانی کەشتییەکەتی.... خۆت بڕیار لەسەر ژیانی خۆت ئەدەیت، وە ئەتوانیت ژیانت بگۆڕیت بۆ ئەزموونی

بەختەوەری تەندروست باش‌و سەرکەتنێکی بێسنوور.

هەمیشە یادت بێت :

هەموو ساتێك وەها بژی کە کۆتا ساتی ژیانتە ،

بە باوەڕەوە بژی

بە هیواوە بژی

بە خۆشەویستیەوە بژی

بە تێکۆشانەوە بژی

وە ڕێز و بەهای ژیان بزانە.

بیروباوەڕەکان

(2) بیروباوەڕەکان

(بزوێنەری بڕیاردان لە خوتدا)

((ئەمە کۆتا ووشەی منە بۆ تۆ، لە ژیان
مەترسە، باوەڕت وابێت کە ژیان شایەنی
ئەومیە تۆی تێدا بژی، پاشان باوەڕەکەت
یارمەتیت ئەدات لەسەر جێبەکردنی ڕاستی))
د.ولیام جیمس.

گفتوگۆیەکی زانای دەروونناسی ئەمریکی (أبراهیم ماسلۆ) لە سەر مرۆڤیك، کە سوربوو لەسەر بیروباوەڕەکەی، بڕوای وابوو پزیشکی دەروونی بەزۆر دەیەوێت چارەسەری بکات (واتە ناتوانی) لەناکاوپرسیاری دێت بە میشکی پزیشکەکەدا..... پزیشکەکە پێ ی ووت (ئایاگونجاوە خوێن لەو لاشەیە بێت؟) نەخۆشەکە وولامی دایەوە (دکتۆر ئەوە ئەڵێی چی؟ بێگومان لاشە خوێنی لی نایە. پزیشکەکە یەکسەر دەرزیەکی کرد بە

پەنجەی نەخۆشەکەداو چەند قەترەیەك خوێن دەرچوو، سەرنج و تێڕامان لە سەر رووی نەخۆشەکە دەرکەوت، راستگۆیانە ووتی (ئێستا تە نها قایلت کردم کە دە گونجێت خوێن لە لاشە بهێنرێت)

ئەم چیرۆکە چ مانایە ك دەبەخشێت؟

ئەو کەسە باوەڕی وابوو کە ئەو لاشەیەکی کوژاوەو بی دەنگە، وە ڕقی لە هەموو چارەسەریکی دەروونی دەکردەوە تا بیرو باوەڕی گۆڕا بۆ ئەوەی دەتوانرێت خوێن لە هەر لاشەیەك بهێنرێت، وە پاشان دەتوانرێت چارەسەر بکرێت. وە بەو شێوەیە قبوولّی ئەوەی کرد خۆی بخاتە ژێر چارەسەرەوە....

بیرو باوەڕ داوای ئەوە ناکات ئەو شتەی دەیەوێت بیکات راست بیت، بەڵکو داوای ئەوەیە کە بیروباوەڕ خۆی راستییە، بیروباوەڕ بنەمایەیەکە هەموو کردەوەکانی ئێمەی پێوە بەندە، وە گرنگترین هەنگاوە لە سەر ڕێگەی سەرکەوتن. نووسەرێکی ئەمریکی ئەڵێ (ئەوەی دەرکی پێدە کەیت و باوەڕت پێی هەیە، عەقڵی مرۆڤ دەتوانێت جێبەجێی بکات)

چیرۆکێك هەیە لە سەر نەخۆشێك، کە هەموو ڕێگەیەك بۆ چارەسەرکردن لە گەڵیدا بی سوود بوو، تا پزیشکەکەی بیرێکی ناسان و زیرەکانەی بۆ هات، بە نەخۆشەکەی ووت (چارەسە

ڕێکی نوێ دۆزراوەتەوە کە لە وانەیە لەماوەی بیستو چوار کاتژمێردا چارەسەرت بکات، نەخۆشەکە بە خۆشحاڵیە وە داوای بە دەست هێنانی ئەو چارەسەرە سەرنج ڕاکیشەی کرد. پزیشکەکە دوو دنك حە بی پێدا، وە دڵ نیای کردەوە لە ماوەی کەمتر لە بیستو چوار کاتژمێر شیفای بۆدێت (چاکی دەکاتەوە).

ئەزانی چی ڕوویدا؟ لە ڕۆژی دواتر نەخۆشەکە هەموو سکاڵاکانی تی پەڕاندو چاکبوویەوە، وە سوپاسی پزیشکەکەی کرد لەسەر ئەو کارە نائاساییە. ئێستا دەزانیت ئەو کارە نا ئاساییە چی بوو؟ دوو دنك حە ب لە ئە سپرین!! بە ڕاستی چاکبوونەوەی نەخۆشە کە تە نها بە هۆی بیرو باوەڕە کەیەوە بوو.

گفتوگۆیەك ڕوویدا کاتی من لە دالاس بووم لە ئەمریکا بۆ پێشکەشکردنی کۆباسێك لە سەر (هێزو کاریگەری بیروباوەڕ)، وە چۆن بیروباوەڕی کەسێك دەبێتە هۆکاری سەرەکی بۆ سەرکەوتنو تەندروستییەکی تەواوو ئاسوودەیی، یان شکستو نەخۆشیوخاکەسەری.

لە کۆتایی کۆباسەکەدا هەندێك لە ئامادەبووان لام کۆبونەوە، وە یەکێکیان ووتی کە پیاوێك بوو تەمەنی لە سییەکاندا بوو،

ئەوەی تۆ لە کۆباسەکەدا ناوت هێنا زۆر ڕاستە، نمونەی باپیرەی هێنایەوە کە تەمەنی گەشتۆتە (73) ساڵ، هێشتا لە سواربوونی بە رزکەرەوە (مە صعەدە) ترسی هەیە، ئەو بە ئەزموونێکی ناخۆشدا تێ پەڕیوە کە تەمەنی (8) ساڵ بووە، کاتێك کە لە مەسعەدەدا بووە لە کارکەو توەوەو بۆ ماوە ی کاتژمێرێك بەند بووە تیایدا، بە درێژای ئەو کاتژمێرە هەر گریاوە بۆیە لەو ڕۆژەوە لە بە کارهێنانی بەرز کە رەوە (مە صعە دە) زۆر دەترسێت، لە سوار بوونی خۆی دەپارێزێتو تەنانە ئەگەر بەپی بەسەر پەنجا (50) قادرمە سەربکەوێت.

وە کە سێکی تر ووتی کە تەمەنی لە کۆتایی چلەکاند ا بوو، ئەو زۆر لە سەگ دەترسا، بەهۆی ئەوەی جارێکیان سەگ پەلاماریداوە کە لە تەمەنی پێنج ساڵیدا بووە، وە دووجار بریندداری کردووەو بە پەلە فرێنراوە بۆ نەخۆشخانە بۆ چارەسەرکردن، لە و ڕۆژەوە ئەستەمە لە شوێنێك بێت کە سەگی تێدا بێت.

وە خانمێك یادەوەرێکی خۆی گێرایەوە، کە ئەو زۆر ڕقی لە پشیلەیە، هە ر شتێ بکات دوور ئەکەوێتەوە لەو شوێنەی پشیلەی تێدا بێت، تەنانەت سەردانی ئەو هاوری نزیکانەی ناکات کە پشیلەیان هەیە. وە ئەم ڕقەی کاریگەری لەسەر

منداڵەکانیشی کردبوو.

وە گەنجی چوارە م پێی ووتم، کە ئەو بڕوای وابووە ئەویش وەك باوکی قەڵەو دەبێتو ئەم بیروباوەڕەش هۆکاری هەندی نەخۆشی دەروونیو ماندووبوونی لاشەیی بوو. لە سەرەتای تەمەنی دە (10) ساڵییەوە بڕیاریدا هەڵس و کەوتی گونجاو لەگەڵ ئەم بابەتەدا بکاتو سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکات. لە ماوەی ساڵێکدا کە چارەسەری بەکارهێنا توانی زاڵبێت بە سەر ئەو بیوباوەڕە خراپەدا کە لەوانەیە ژیانی تێك و پێك بدات. هەروەکو چۆن دەگونجێت ئەم بیروباوەڕە هۆکاری شکست هێنان سنوردارکردنی تواناکانمان بێت لە ژیاندا، هەروەها ئەشگونجێت هۆکاری سەرەکی بێت بۆ سەرکەوتن، وە هۆکاری جێبەجێکردنی ئامانجەکانی بێت لەژیاندا.

نمونە بۆ ئەمە تۆماس ئەدیسۆنە کە (9999) تاقیکردنەوەی ئەنجامدا پێش ئەوەی بگاتە سەرکەوتن لە داهێنانی گڵۆپی کارەباییدا، کە خەڵکی پێکەنینیان پی دەهات، لەگەڵ ئەمەشدا شکستەکانی لە هەوڵدان ڕاینەگرت و نائومێد نەبوو، بە شێوەیەك لە هەموو هەوڵە شکست خواردووەکانیدا هانی ئەدا زیاتر بە رەو پێش بڕوات.

نمونەیتر: والیت دیزنییە، کە ڕۆشتەوە بۆلای خێزانەکەی وێنەیەکی کاریکاتێری مشکی بجوکی هەلگرتبوو بە خێزانەکەی ووت (ئێمە لەم مشکەوە، سەروەتو سامانێکی زۆر بەدەست دەهێنین) خێزانەکەی پێی ووت (هیوادارم ئەم قسەیەت لای کەسیتر نەوتبێت) بەلاّم بیروباوەڕی دیزنی بە سەرکەوتن وای لێکرد بە ردەوام بێت لە خەونەکانی، وە متمانەی وابوو کە دەبێت بە کەسایەتییەکی گەورەی میکیماوس و شاری دیزنی، لە رێگەی بە دەست هێنانی خەون و ئاواتەکانی ڕووبەرووی جەندەها رێگر هاتووە، وە زیاتر لە جارێك مایە پوچ بووە، بە لاّم بە هێزی بیروباوەڕی توانی سەرکەوتن بەدەست بهێنێت، بە شێوەیەك ئێستا دەربڕی شاری دیزنی یە، ئێستاش کارو هونەرە جوانەکانی خەیالّی منالاّنی کێشکردووە، هەروەها گەورەکا نیش.

لە کتێبی (بیروباوەڕدا) نووسەرێکی ئەمریکی ئەلّی (بیروباوەڕ گەورەترین چێوەیە بۆ ڕەفتار، کاتێك بیروباوەڕت بە هێز بوو، ئەوا ڕەفتارمان هاوتای ئەم بیروباوەڕەیە)

هەروەها د. ریتشارد باندلەر کە یە کێکە لە دامەزرێنەرانی بە رنامەرێژی زمانەوانی دەماری (أ لبرمجة اللغة العصبية) ئەلّی (بیروباوەڕەکان هێزی گەورەن، ئەگەر توانیت

بیروباوەڕی کەسێك بگۆڕیت، ئەوا ئەتوانیت هەموو شت بکە یت).

وە لە نوسینێکی تریدا (دە یاسای سروشتی بۆ کاتی بە سوود و رێکخستنی ژیان) ئەڵی (بۆ هەموو بیروباوەڕێك، کۆمەڵێك یاسای بەرنامەڕێژکراو هەیە لە ئاستێکی قوڵدا لە عەقڵی ناوەوەدا، لە سەر بنەمای ئەم یاسایانە مرۆڤ هەڵس و کەوت دەکات).

ئێستا ئەو دوو دڵیانە روون دەکەینەوە، پێنج بنەمای بیروباوەڕ کە کاریگەری هەیە لەسەر هەڵس و کەوتمان.

(1) یەکەم دوو دڵی بیروباوەڕ، بریتییە لە بیرو باوەڕی تایبەت بە خود:

ئەمە بەهێزترین جۆری بیروباوەڕەکانە، جۆنییەتی بیروباوەڕ بەخود لەوانەیە هێزو توانات پێببەخشێت وە یارمەتی دەرت بێت بە رەو پێشت بەرێت بۆ گەیشتن بە ئامانجە کانت، یان دەبێتە هۆی هەراسان کردن و دوور خستنەوەت لە ئامانجەکانت، وە رێگر دەبێت لە هەر نوی بونەوەو گۆڕانێك.

نمونە بۆ ئەمە، پاڵەوانی بۆکسێنی ئە مریکی محمد علی کلاییە ، ئەو هەمیشە ئەیوت (من بەهێزترین بۆکسێنم، من

گەورەترین بۆکسێنم) بە هۆی بەهێزی بیروباوەڕ و متمانە ی تەواوی بە خۆیو تواناکانی، توانی بگات بە بەرزترین پلە لە یاری بۆکسێندا. وە توانی ببێت بە گەورە ترین ملاکیمی سەردەمەکەی، جارێکیان لە چاو پێکەو تنێکی تەلەفزیۆنیدا پرسیاریان لێکرد کە چۆن توانی ببێت بە پاڵەوانی گەورە: لە وولامدا ووتی (بۆ ئەوەی ببیت بە پاڵەوان، پێویستە متمانەو بیروباوەڕت وابێت کە باشترینی، ئەگەر باشترین نەبوی وا خۆت دەرخەو هەڵسوکەوت بکە، کە تۆ باشترینی).

بە کورتی، ئە م ویستەی محمد علی وا ئەکات کە ئێمە تێبگەین، پێویستە بڕوایەکی بەهێزمان بەخۆمان هەبێت وە پاشان ئەوەی دەمانەوێت بیکەین.

* ★ ئەمانە هەندی نمونەی بیرو باوەڕی سلبین لە سەر خود:

- ❖ -من هیـــچ نیـــم .
- ❖ -من شایەنی سەرکەوتن نیـــــم .
- ❖ ئە گەر دەوڵەمەندبم ئەوا تەنها دەمێنمەوە هەموو هاوڕێکانم لە دەست ئەدەم.
- ❖ ئە گەر واز لە جگەرە کێشا ن بهێنم ئەوا کێشم زیاد دەکات.

❖ من ناتوانم ئوتۆمبێل لی بوخرِم له سەر رِێگه ی خێرا، جونکه ترسنا کە.

❖ هەرکات هەستابم بە ئیشکی نوی سەرکەوتو نەبووم، شکستم هێناوە.

★ ★ هه ند ی نمونه لەسه ر بیروباوه ڕی بە هێز:

- من بە هێزم و هە ست بە تە ندروستی باش ئە کە م .
- من متمانەم بە توانای خۆم هەیە سەردەکەوم.
- من باوِك، دایك، مێرد، ژن، کورِ ، کچ، خوشك، برای زۆر باشم.

بیرو باوەرِ بە خود هێزو توانای زۆرە، ئەگەر هە ستی بە گۆڕینی، ئەوا دەبیتە کەسێکی تەواو جیاواز، وە هەموو ژیا نت گۆرِانی بە سەردادێت.

(2) دووەم دوو دڵی بیروباوەڕ، بریتییە لە بیروباوەرِ لە واتای شتەکان:

ئەم جۆرە لە بیروباوەرِ، نواندنی شتەکان چی واتایەك دەبەخشن لە لایەن منەوە، ئاماژەیە بۆ بارو دۆخی شتێك‌و پێکهاتەکەی، ئایا بەلای منەوە گرنگە یان بی بایەخە.

وەك نمونەیەك: جارێکیان روویدا لە لویزیانا کە کۆباسێکم لە سەر (فەلسەفە ی سە رکەوتن) پێشکە شکرد، ڕاهاتبوم کە

هە میشە پرسیار لە ئامادەبوان بکەم تا ئەگەر بیروباوەڕێکی خراپی لە خوتدا هە بێت، هەست بکات کە تواناکانی سنووردار کراوە، وە پێویستە خۆی ڕزگار بکات لێی. ئافرەتێکی گە نج لە ڕیزەکە دەرجوو، چاوی پڕبوون لە فرمێسكو نزیك کەوتەوە لێمو ووتـــــــی : من ناتو نم جارێکی تر متمانە بە پیاوبکەم، سی جار بریندار کراوم، بڕیارم داوە نابێت هیچ پیاوی بێتە ژیا نمەوە تا جارێتر تووش نەیەمەوە، وە لە هەمان کاتدا هەست بە تەنیایەکی ترسناك دەکەم.

یەکەم جار ویستم وای لێبکەم واز لە بیر کردنەوەی سلبی بهێنێت وە گریانەکەشی پی ببڕم. بۆ پرسیارم لێکرد: ئا یا سە فە رت کردووە بۆ صین؟ سەری سوڕما لە پرسیارەکە، وە گریانەکەیم پی بڕی، ووتی نە خێر.... ، داواما ن لێکرد چیرۆکەکەی تە واو بکات، بە تایبە ت سەبارەت بە نەبوونی متمانە ی بە پیاوان، جارێکی تر دە ستی بە گریان کردەوە، پرسیارم لێکرد، ئایا خە ڵکی صین هە ر بە شێوە ی ئێمە دەگرین؟ یان ئەوان هەڵدە ستن بەکاری جولاندنی دەمو چاویان، وە فرمێسك لە گوێکانیانەوە دەردەچێت؟ بێگومان دەستی کرد بە پێکە نین، وە جارێکی تر داوام لێکرد چیرۆکەکەی تەواو بکات. بەم ڕێگەیە سەرکەوتووبووم لە

نەهێشتنی گریانەکەی‌و دەستیکرد بە پێکەنین. پرسیارم لێکرد کە پەیوەندی نێوان ژن‌و پیاو لای تۆ چی دەگەیەنێت؟ وڵامی دایەوەو ووتـــــــی (خۆشـــــەویستییە)، پرسیارم کرد پێویستیت بە چـــــییە تا هەست بەوە بکەیت خـــــۆشویستراوی؟ ووتـــــــی (متـــمانەیە، ئەگەر متـــــمانەم بە پیاوێك نەبوو، ناتوانم خۆشم بوی).....

پرسیارم کرد، ئەگە ر ئارەزووت بە سواری شەمە ندنەفەری مەلاهی کرد (رولەر کۆستەر) ئەوەی بەرز دەبێتەوە لە هەواداو بە خێرای دادەبەزێتە خوارەوە، ووتـــــــی، بێگومان حەزم لییە، ئەوە ئارەزوویە کی گەورەیە، وە هەفتەی ڕابردوو لە مەلا هی بووم و دووجار سوار شەمەند نەفەرەکە بووم. پرسیارم کرد، ئایا سواربوونی هاوشێوەی ئەم شەمەند نەفەرانە ترسناکیت لەسەر دروست ناکات؟ بەشێوەیەك لەوانەیە لەکار بکەوێت‌و ببێتە هۆی کارەسات، ئەمەش هۆکارە بۆ مردن.....! ووتـــــــی (بێگـــــومان وایـــە)، پـــــێم ووت (جۆن هەڵدەستی بە کارێك کە جاك دەزانیت لەوانەیە ببێتە هۆی مردنت؟) بەڵام ئەم جارە ووڵامی نەدایەوە..... پێم ووت: ئەگەر تووشی نۆرە لێدانی دڵ هاتی‌و تۆ لەهەوادا بیت، وە شەمەند نەفەرەکە کت‌وپڕ ئاراستەکەی بگۆرێت بە خێرایەکی

زۆر..... وولامی دایەوە، ووتـــــی-(بێگومان ئەگەر هەیە)، پێم ووت: لەگەڵ ئەوەش هەڵدەستی بە سوار بوونی شەمەندنەفەر، وانـــییە؟ ووتـــی : بەڵـــــــی وایە. پێم ووت چۆن وا ئەکەیت!؟ وولامی دایەوە: متمانەم بە خۆم هەیە، وە توانای ئەوەم هەیە سواری شەمەند نەفەربم، وە دڵنیام لە کار هەڵسورێنەرانی مەلاهی‌و متانەی تەواوم پێیان هەیە، بەلأم ئەوەندە دڵنیا نیم لە سەلامەتی شەمەند نەفەرەکەو سواربوونی. پرسیارم کرد (ئەی ئێستا سەبارەت بە پیاو ئە لێی چـــی؟) وولامـــــــی دایەوەو ووتی (بڕوام وایە ئەتوانم متمانە بە خۆم بکەم)، پێم ووت (بەلأم لەوانەیە تووشی برینێکی تر ببیتەوە)، لە کۆتای دا ووتـــــــی (ئەوە گرنگ نی یە، من هەڵدەستم بە تاقیکردنەوەی زیاتر، تا دەگەم بە کەسێك ئەتوانێت هاوبەشی ژیانم بێت)

بە پشت بەستن بەم نمونانە ، ئەگەر گۆڕانت لەبیروباوەڕی واتای شتێکدا کرد، ئەوا بیروباوەڕ لە ناوەوەش گۆڕانی بەسەردا دێت، وە لە دوایشدا بیروباوەڕەکەت بەرامبەر ئەو شتە تەواو جیاواز دەبێت.

(1) سییەم دوو دڵی بیروباوەر، بریتییە لە بیروباوەڕ بە هۆکارەکان:

ئه م جۆره له بیروباوەڕ، لەو پاڵنەرانه ئەدوی که له پشت هەڵویستو هۆکارەکانییه‌وەن.

لەوانەیه تۆ ئەم بیروباوەڕە سلبیانەی خوارەوەت هه بێت.

1. جگەرەکێشان هۆکاره بۆ حەوانەوەم.
2. هەوای خۆش هۆکاره بۆ سەرما.
3. من توڕەم به هۆی ئەو ڕێگەیەی که پێی گه یاندووم.

ئەم نمونه یەشت بۆ باس دەکەم..... هاوڕییەکم هەبوو، خاوەنی چێشتخانەیەك بوو له مۆنتریال بۆ پێشکەشکردنی ژەمی سووك، ئەم هاوڕییەم جگەرەی زۆر دەکێشاو قاوەشی زۆر دەخواردەوە، به درێژای هەفته ڕۆژانه (12) سەعات کاری دەکرد بەبی وەستان و ئیجازه وەرگرتن، ڕۆژێك له کاتی جێبەجێکردنی کارەکانیدا، ساتی خواردنەوەی دەهەم پەرداخی قاوەکەی بوو، وه سەرقاڵ بوو به جگەره کێشانەوە ، کەوته ژێر فشارێکی توندو بەرچاوی ڕەش بوو، وه به پەله به ئوتۆمبێلێکی فریاکەوتن فڕینرا بۆ نزیکترین نه خۆشخانه، وه پزیشکی چارەسەر دەری خست که تووشی جەڵتەی دەماخ هاتووه،

وه خێرا کاری نەشتەرگەریان بۆ ئەنجامدا، به شێوەیەکی دەرئاسا ژیانی ڕزگاربوو، لەگەڵ ئەوەش که نەشتەرگەریەکەی

سەرکەو تووبوو، بەلاّم لای چەپی تووشی شەلەل هات، کاتی تەندروستی بەرەو باشترجوو، وە ڕی ئەدرا سەردانی بکرێت، هەستامو جووم بۆلایو بەجاوی فرمێسکاویەوە پێی ووتم (ئەزانـــــــــی چی ڕوویداوە؟) پێم ووت (بەلی).... پاشان پێی ووتم، کە ئەو بە ڕێنمایی توندتیژی پزیشك بۆ هەتاهەتای وازی لە جگەرەکێشانو قاوە خواردنەوە هێناوە، جونکە دەگونجێت هۆکار بێت بۆمردن.

ئیستا ئەو گۆڕانە روون ئەکەمەوە کە لە هاوڕێکەمدا روویدا.

پەی بردنی تەواو بەو ڕاستییەی کە کێشانی سی پاکەت جگەرە، وە خواردنەوەی 15- 20 پەرداخ لە ڕۆژێکدا بەبی وەستانو لە ژێر کارێکی قورسدا، ئەوە هۆکارێکی باشە بۆ خۆکوشتن، وە لەبەرئەوەی لە بیروبڕوای ئەودا وابوو تەندروستی بە ویستی ئەو دەبێت، وە هیچ هەست بە ڕووخانی ناوەکی ناکات، وە سوورە لەسەر ئەوەی بەردەوام بێت بەم شێوەیە لە ژیانداا بەلاّم کتو پڕ دوای روودانی کارەساتەکە ، بیروباوەڕی بە تەواوی بەرامبەر هۆکارەکان دەگۆڕێت.... پێشتر بڕوای وابوو کە جگەرە کێشان دەبێتە هۆی حەوانەوە، بەلاّم بیروباوەڕی گۆڕا کە جگەرە کێشان هۆکارە بۆ مردن.

ئەم بیروباوەڕە نوێیە وای لێکرد کە ئاراستەی ژیانی بگۆڕێت، کە ژیانێکی تەندروست و شیاو بێت. وە دوای ئەوەی تەندروستی بەرەو باشترچوو بە ڕێژەی 80٪ ، بۆ یەکەمین جار دوای چل ساڵ هەستا بە تەواو کردنی پشووەکانی لەگەڵ خێزانەکەیدا لە مەکسیك، وە دەستی کرد بە چێژ وەرگرتن لە ژیان.

(4) جوارەم دوو دڵی بیروباوەڕ: بریتییە لە بیروباوەڕ بە ڕابردوو.

ئەوەی ڕوویداوە لە ڕابردوودا چون یەکە باش بێت یان خراپ، وەك ئەزمونێك لات ئەمێنێتەوە، کاریگەرو بەئاگا هێنەری سی دوو دڵییەکەی پێشووی بیرو باوەڕە، کاریگەری هەیە بەسەر هەڵس‌و کەوتتدا، وە باڵا دەست دەبێت لەسەر ڕەفتارت لە داهاتوودا. بۆ زیاتر ڕوون کردنەوەی ئەمە، نمونەی هاوڕێیەکم دەهێنمەوە، کە لە ژیانی پیشەیی خۆیدا بە سەری هاتووە لە بواری میوانخانەدا (ئوتێل) لە نێوان خوێند ن‌و کارو سەفەردا بۆ ئەوەی بگات بە ئامانجەکانی بویە بەڕێوەبەری گشتی لە یەکێك لە میوانخانە گەورەکان، وە بڕوای وابو هەموو کارەکان بە ویستی ئەو بەڕێوە دەچێت، تا ئەو کاتەی لە کارەکەی جیا بویەوە لە ساڵی (1986)، پاش تێپەڕبوونی

(شەش) مانگ توانی زاڵبێت بەسەر ئەو ئەزموونە ناخۆشەدا. وە پاش ئەوە کارێکی تری دۆزیەوە وەك بەڕێوبەر هەر لە بواری میوانخانەدا، تەنها لەبەرئەوەی متمانەی بە خۆیو تواناکانی نەمابوو، دیسان لە کارەکەی جیابویەوە، لە هەست و دەروونەوە تەواو ڕووخابوو، وە دورکەوتەوە لە گفتوگۆ کردن لەگەڵ هەموو کەس، تەنانەت هاوڕێکانیشی بۆ ماوەیەکی زۆر، تا کارێکی تری دۆزیەوە، وەك ڕاوێژکاری یەکێك لە کۆمپانیاکان کە هەڵدەستان بە بەڕێوەبردنی زنجیرەیەك لە چێشتخانە، پاش ماوەیەکی کەم لەم کارەش وازی هێنا، وە بڕیاریدا بۆ هەتاهەتایە لە بواری میوانخانە و چێشتخانەدا کار نەکات.

وە بیری کردەوە کە دەست بکات بە کارێکی تایبەتی خۆی، بە پشت بەستن بەو دەرامەت و سامانەی هەیەتی، هەستا بە کڕینی ویستگەیەکی بەنزین، وە بەوپەڕی خۆشییەوە پێشوازی لەم پرۆژە نوییە بجوکە کرد، بویە هۆی بەرزبونەوەی لایەنی ڕۆحی و دەروونی، وە متمانە بە خۆبوونی بۆ گەڕایەوە، بڕیایدا هیچ کات کارێك نەکات لەسەر حسابی کەسێکی تر.

ئەگەر ئەم نمونەیەی ئێستای شی بکەینەوە، ئەبینین چۆن ئەوەی بەسەر ئەدا هاتووە کاریگەری لەسەر سێ جۆرەکەی تری بیروباوەڕ هەیە. کە ئەمانەن :

▪ **بیروباوەڕ لە هۆکارەکاندا : باوەڕی وابو که کارکردن له میوانخانەدا ئەبێتە هۆی ئازارو زەرەرمەندی، بۆیه له کارەکەی جیابویەوه .**

▪ **بیروباوەڕ له واتادا : باوەڕی وابو که کارکردن له میوانخانەو چێشتخانەدا، واته ئازارو نارەحەتی.**

▪ **بیرۆباوەڕ له خوتدا : باوەڕی وابو که جارێتر ناتوانێت تواناو لێهاتووی هه بێت لەو بوارەدا.**

بیروباوەڕ به ڕابردوو، کاریگەری لەسەر ئێستاو داهاتووش هەیه، دەبێتە هۆی ئەوەی که بەرەو لایەکی دیاری کراو بجولێی، یان به تەواوی دوور بکەویتەوه لەو ئاراستەیه، له دەر ئەنجامی ئه و هەوالأنەی که له ڕابردوو پێت ئەدەن.

(5) پێنجەم دوو دلّی بیروباوەڕ: برتییه له بیروباوەڕه به داهاتوو.

داهاتوو بەلای هەندی له خەلکییەوه درەوشاوەیه، به واتای بوونی هەلی باش له ژیاندا، وه ئاستی بژێوی زۆر باش ئەبێت، بەلأم داهاتوو لای هەندی له خەلکی تر تاریکه لەگەلّ هەبوونی هەلی زۆرکەم له ژیاندا.

ئەم نمونەیه ئەهێنمەوه، جارێك بانگهێشت کرام بۆ گفتوگۆکردن لەسەر سیمینارێك (جێبه جێکردنی

سەرکەوتنەکان) ئەمەش لە یەکێك لە زانکۆکاندابوو. لە کۆتای سیمینارەکەدا، کۆمەڵێك گەنجو لاو هاتن بۆلامو ووتیان: ئەوانەی تۆ لە گفتوگۆکردنەکەدا باست کرد هەمووی تەواو ڕاستە تەنها لەسەر پەڕە، ناتوانرێت جێبەجی بکرێت لە ژیاندا. پرسیارم کرد، ئایا ئەو هۆکارانە چین کە ئەم بیروباوەڕەی بۆ دروست کردوون؟ گەنجێك وولامی دایەوە ووتـــــی : زۆربەی ئەوانەی خوێندنیان تەواو کردووە بێکار دەمێنەوە، هەمان شت بەسەر ئەودا هاتبوو، کە ڕەشبین بوو بە داهاتوو..... پرسیارم کرد، ئایا کەسانێك ناناسی کە خوێندنیان تەواو کردبێتو دوای خوێندن یەکسەر کاریان دە ستکەوتبێت؟ پاش دوو دڵییەکی کەم ووتـــــی : (بــەڵــی......، بەلاّم بە ڕێژەیەکیکەم، ئەوان بەخت هاوەڵیان بووە، بەلاّم هەر یەکێك لە ئێمە کاری دەستناکەوێت)، وولاّممدانەوە، باسی شتێکی تایبەتی خۆمم بۆ کردن کە بە سەرم هاتووە: کاتێك چووم بۆ کەنەدا لە ساڵی 1978، لەگەڵ هەرکەس قسەم ئەکرد بێکار مابویەوە، وە پێیان ئەوتم کە ئەوان ماوەیەکی زۆرە لەسەر ئەمبارە ماونەتەوە، ئامۆژگاریان کردم بگەرێمەوە بۆ وولاّتەکەم، جونکە کارم دەستناکەوێت.

لە بەردەم مندا دوو هە ڵبژاردن هەبوو، یان ئەومیە ڕازیبم

بەوەی پێم ئەڵێن‌و وەرم دابەزێت‌و هیوا لە دەست بدەم، یان ڕاستەوخۆ بڕۆمە بازاڕی کارەوە، وە هەستم بە هەڵمەتی گەڕان بۆ دەست خستنی کارێکی شیاو، وە بڕیارم دا کار بە بۆجوونی دووەم بکەم. لەماوەی کەمتر لە (48) کاتژمێر دوو جۆر کارم بۆ پێش هات. دەستم بە کار کردن کرد وەك پاککەرەوەی نهۆمەکان، لە ماوەی کەمتر لە (8) مانگ توانیم ببم بە بەڕێوەبەری گشتی لە یەکێك لە میوانخانە گەورەکان.

پێم ووتن هەروەها ئێوەش ئەم هەڵبژاردنەتان هەیە، یان بیرتان لەسەر ئەوە ڕادەهێنن کە هەمیشە سکاڵاتان هەیەو هیچ دەرفەتێکی بۆ کارکردن تێدا نییە. یان هەڵدەستی بە چاو کردن لەوانەی کاریان دەستکەوتووە، ئەگینا هیچ دەر فەتێك نییە بۆ جێبە جێکردنی خەونەکانتان..... کام ڕێگەیان هەڵدەبژێرن؟ بە ڕویەکی خۆشەوە وولآمیان دایەوە: بە دوای کاردا دەگەڕێین. ووتم ئەی ئەگەر کارێکی شیاوتان دەست نەکەوت چی ئەکەن؟ وولآمیان دایەوە: دووەم جارو سییەم جار هەر هەوڵئەدەین تا ئەگەین بە ئامانجە کانمان........ دوای سێ مانگ لەم چاو پێکەوتنە، یەکێك لە گەنجەکان پەیوەندی پێوەکردم‌و پێی ووتم (زۆر سوپاس بۆ ئامۆژگاریە کانت ، یەکسەر دوای تەواو بوونی خوێندنم کارم دەستکەوت)

** ئێستا چەند نمونەیەك ڕوون ئەكەینەوە كە چۆن بیروباوەڕ لە بەرژەوەندیت بێت، هەروەك دژت دەبێت.

- لە مانادا : جگەرە كێشان ئەم حەوێنێتەوە.
- لە هۆكارە كاندا : ئەگەر جگەرە نەكێشم ئەوا كێشم زیاد ئەكات .
- لە خوتدا : من جگەرە دەكێشم، وە چێژ لە جگەرە كێشان وەر دەگرم.
- ڕابردوو : دایكو باوكم بۆ ماوەی (85) ساڵ جگەرەیان كێشا تووشی هیچ نە خۆشییەك نەبوون.
- داهاتــوو : من ناتونم خەیاڵم ئاسودە كەم بەبی جگەرە، بۆی بە درێژای تەمەنم جگەرە ئەكێشم.

بەلاّم ئەگەر ئەم كەسە تووشی نە خۆشییەكی ترسناك هات بە هۆی جگەرە كێشانەوە، بەلاّم بۆ بەختی باشی لە ژیاندا مابێت، ئەوە لەوانەیە گۆڕان بەسەر بیروباوەڕە كەیدا بێت بەم شێوەیە :

- لە واتا دا : جگەرە واتە ئازارو مردن .
- لە هۆكاردا : ئەگەر جگەرە بكێشم ئە بێتە هۆی مردنم .
- لە خــوتدا : من كە سێكی جگەرە كێش نیم .

- له رابردوودا : من ئەزانم زۆر له خەلکی به هۆی جگەر کێشانەوە مردوون.
- له دا هاتـــــوو : جارێکی تر ناگەرێمەوە بۆ جگەرە کێشان .

ڕێڕەوی بیروباوەر بەتەواوی به هەموو شێوازەکانییەوە پالپشتی یەکتر ئەکەن، ئەگەر هەستی به گۆڕینی هەر بیروباوەڕێکت ئەوا دەتوانیت بیروباوەڕەکانی تریشت بگۆڕیت، وە دەتوانیت زیاتر بەختەوەر بیتو تەندروستیت باشتر بێت.

د.جیمس ماکۆنیل له نوسینەکەیدا (تێگەیشتن له ڕەفتاری مرۆڤ) ئەلێ (ئەو بیروباوەڕەی هەلمان گرتووه تێکەلْ ئەبێت به ژیانو ئەزموونمان، که ئەنجامەکەی باشه یان خراپە)

ئێستاش پاش ئەو بیروبۆجونه گشتییه که بیروباوەڕ چییەو هۆکارەکانی کامانەن، وە چۆن بیروباوەری خراپ تواناکانت لاواز ئەکەن، وە چۆن بیروباوەڕی باش هێزت پی دەبەخشنو یارمەتیدەره که بۆ خەیالەکانت بژی.....

پلانێکی بەهێز پێشکەش ئەکەم که چۆن بتوانی یارمەتیت بدات له گۆڕینی بیروباوەری خراپ بۆ یەکێکی تر باشو گونجاو:

سووربە لەسەر ئەوەی به تەنها بیت له شوێنێکی هێمنو

کەس هەراسانت نەکات لایەنی کەم بۆ ماوەی (30) خولەك، بۆ سەرکەوتن لەم پلانەدا پەیوەستبە بەم هەنگاوانە یەك لە دوای یەك، لە هەموو هەنگاوەکانتدا لەگەڵ هەستەکانتدا تێکەڵبە.

یەکەم : بیروباوەری سلبی.

1. بیروباوەڕێکی سلبی بنووسە کە تواناکانتی سنووردار کردبێت، وەرێگرە لە بەکارهێنانی توانا ڕاستەقینەکانت.

2. پێنج شتی خراپ بنووسە کە بەهۆی ئەم بیروباوەڕە سلبیەوە توشت هاتبن.

3. چاوت داخەو خەیاڵ بکە کەتۆ گوازراویتەوە بۆ ساڵی لە داهاتوو، تۆ هەر بیروباوەڕەکەت خراپەو سەرنج بدە کە چۆن هەست بە ئازار دەکەیت بە هۆی ئەم بیرو باوەڕە، وە بڕوانە چۆن ژیانی تایبەتیو پیشەییو تەندروستی سنووردار کردووە.

4. بەردەوامبە لە ڕۆشتن لە چوارچێوەی کاتێکی دیاری کراودا، بەخەیاڵ وا دابنێ گەیشتویتە پێنج ساڵ لە داهاتوو، بەردوام هەمان بیروباوەڕی خراپ هاوڕێتەو هەست بە ئازارێکی زۆر دەکەیت، سەرنج بدە لەم کاتەدا بەتەواوی هەستی پێدەکەیت چۆن ئەم بیروباوەڕە کۆتت ئەکات پێش بکەویت. هەستە بە پێکەوە بەستنی هەموو ئەم هەستانەت بەو

ئازارانەتەوە.

5. بەردەوامبە لە ڕۆشتن لە کاتێکی دیاری کراو بۆ 10 ساڵ لە داهاتوو، تۆ هەڵگری هەمان بیروباوەڕی خراپی، سەرنج بدە هەست بە ئازار دەکەیت، وە سەرنج بدە چۆن ئەم بیرباوەڕە خراپە بەندی کردویتو هۆکاری سەرەکییە بۆ ئازاردانت.

6. بگەڕێوە بۆ ئەو کاتەی تیایدای و چاوت بکەرەوەو سـێ جار بە قوڵی هەناسە بدە.

دووەم : بیروباوەڕی پەسەند :.

1. بیروباوەڕێکی باش بنووسە کە پەسەندە لات .

2. پێنج سوود بیرو بیروباوەڕە نوێکە بنووسە، هەست بە شادومانی بکە لە ئەنجامی ئەم بیرباوەڕە باشەوە بەدەستت هێناوە.

3. چاوت داخە، وە خەیاڵ بکە کە تۆ گوێزراویتەوە بۆ ساڵێك لە داهاتوو بە بیروباوەڕی نوێوە.

4. هەست بە شادوومانی بکە، سەرنج بدە سوودەکانی کە بەهۆی بیروباوەڕە نوێکەوە دەستت کەوتووە کە پەیوەندی بە ژیانی تایبەتیو کرداریو تەندروستیو خێزانییەوە هەیە.

5. بەردەوامبە لە ڕۆشتن لە کاتێکی دیاری کراو بۆ پێنج ساڵ لە داهاتوو، وە هەست بە بەختەوەری بکە کە بەدەستت هێناوە، وە سەرنج بدە لە سوودەکانی بیروباوەڕە نوێکە.

6. زیاتر بەردەوامبە لە ڕۆشتن لە کاتێکی دیاری کراودا بۆ 10ساڵ لە داهاتوو، هەست بە شادوومانی بکە کە بە هەموو گیانتدا تێدەپەڕێت، وە سەرنج بدە کە چۆن ژیانت بەرەو باشتر جووە بەهۆی ئەم بیروباوەڕە بەهێزو نوێیەوە.

7. بگەڕێوە بۆ ئێستا، چاوت بکەرەوە...... سیجار بە قوڵی هەناسە بدە .

سێیەم : کرداری گۆڕینی بیروباوەڕی خۆی:.

1. بەلایەنی کەمەوە پێنج سەرچاوە بنووسە کە ئەتوانیت یارمەتی دەرت بێت لە گۆڕانکاریەکانو پاریزگاری لە بیروباوەڕە نوێکە بکەیت، بۆ نمونە: تواناو دەسەلاتت کامەیە؟ دەکرێت ببێتە یارمەتیدەرت لە هەستان بە گۆڕان.......هتد.

2. بەلایەنی کەمەوە سی کێشە بنووسە کە لەوانەیە رووبەروت بێتەوە لە کاتی هەستان بەگۆڕان.

3. بەلایەنی کەمەوە سی چارەسەر بۆ هەر کێشەیەك بنووسە.

4. چاوت دابخەو بە خەیاڵ وا دابنێ لە داهاتوودای بەم بیروباوەڕە نوێوە، سەرنج بدە ڕەفتارت وە ئەو هەستیارانەی کە هەستی پێدەکەیت.... چاوت بکەرەوە.

5. بە قوڵی هەناسە بدە پێنج جار دووبارەی بکەرەوە بڵێ (من توانای گۆڕینم هەیە)....... (من متمنانەم بە خۆمو تواناکانم هەیە کە سەر دەکەوم)

6. گردارەکە : دەست بەجێ دەست پێبکە، ئێستا هەستە بە جێبە جێکردنی، لە سەرەتای ڕۆژەوە هەستە بە بنیادنانی متمانە بە خۆتو تواناکانت، متانەت وابێت کە دەتوانیت گۆڕان بەسەر هەر بیروباوەڕێکی نەشیاو بهێنیتو بیگۆڕیت بە بیروباوەڕێکی لەبارکە هێزت پێببەخشێت، متمانەت هەبێت کە توانات هەیە گۆڕان لە لاوازیەکانتدا بکەیتو بیان گۆڕیت بۆ هێز، وە متمانەت هەبێت کە توانات هەیە ببیتە خاوەنی هەر شتێك کە ئارەزووت هەیە.

هەروەك د. روبەرت سۆلەر لە کتێبەکەیدا (هێزی باش) ئـــــەڵـــی (دەتوانیت هەر هەر کارێك بکەیت تەنها بڕوات وابێت دەتوانیت ئەنجامی بدەیت، دەتوانیت دروست بکەیت تەنها بڕوات هەبێت توانای دروستکردنت هەیە، دەتوانیت بەدەستی بهێنیت، تەنها بڕوات وابێت توانای بەدەست هێنانت

· هەیە، هەموو ئەمانە لەسەر بیروباوەڕەکەت وەستاوە.....)

هەمیشە لە یادت بێت تۆ ژیانێکت هەیە تیایدا بژی جوان‌و ڕازاوەی بکە.

هەمووکات‌وا بژی کە دواساتەکانی ژیانتە،

بە بڕواوە بژی،

بە هیواوە بژی.

بە خۆشەویستییەوە بژی،

بە تێکۆشانەوە بژی،

ڕێزو بەهای ژیان بزانە.

ڕێگـــــــای تێڕوانین بۆ ڕووداوەکان

(3)"ڕێگای تێڕوانین بۆ ڕووداوەکان"

(بنەمای سەرکەوتن)

((هەر ڕاستییەك رووومان تێدەکات هەمان گرنگی نییەو بە هەمان ڕەفتاریش ڕووبەڕوی نابینەوە، هەر ئەمەش دیاری دەکات سەرکەوتووین یان شکستمان هێناوە))

نورمان فینسن.

یەکێك لە بەڕێوەبەرەکانی بینا دروستکردن لە فەرنسا ڕۆشت بۆ شوێنی لە شوێنەکان کە کرێکارەکان تیایدا یەکێك لە بینا گەورەکانیان دروستدەکرد، نزیك کەوتەوە لە کریکارێكو پێی ووت (چــــی دەکەیت؟) کرێکارەکە وولأمی دایەوە بە شێوەیەکی تورە ووتی (هەستاوم بە شکاندنی بەردە ڕەقەکان بەم ئامێرە سەرەتاییانە، وە هەڵدەستم بە ڕێكو پێکردنیان بەو شێوەی کە بەڕێوبەرەکە ئەڵی، بەهۆی ئەم گەرما زۆرەوە تووشی ئارەقکردنەوەیەکی زۆر هاتووم، ئەمە کارێکی زۆر

ماندووکەرەو بۆتە هۆی ئەوەی هەموو ژیانم لی تەسك بکاتەوە) بەرێوەبەرەکە ئەوی بە جێهێشتو ڕۆشت بۆلای کرێکاریکی ترو هەمان پرسیاری لێکرد.

وولامی کرێکاری دووەم (من هەڵدەستم بە ڕێكو پێکردنی ئەم بەردانە بە بڕینو پارچە پارچە کردنیان کە ئەتوانرێت بەکار بهێنرێت، وە پاش ئەمە بەردەکان کۆدەکەینەوە بە پێی نەخشەی بیناسازی، کەئەمە کارێکی گرانەو هەنی کات توشی بێهیوایم دەکات، بەلاّم من لەمەوە بژێوی ژیانی خۆمو خێزانو منداڵەکانم بەدەست ئەهێنم، ئەمە لای من پەسەندترە لەوەی بێکار بمێنمەوە).

بەرێوەبەرەکە ڕۆشت بۆلای کرێکاری سییەم هەروەها پرسیاری کرد لە کارەکەی، وولامی دایەوەو ووتــی (ئایا خۆت نابینی کە هەڵدەستم بە دروستکردنی بینای بەرز تا دەگاتە هەور؟!)

لەم سی وولامە بینیمان لەگەڵ ئەوەی هەرسی کرێکارەکە هەستاون بە هەمان ئیشو کار، بەلاّم تێڕوانینیان بەرامبەر ئیشەکەیان زۆر جیاوازە.

وەکو (کلیمنت سۆن) ئەڵی کە یەکێکە لە ئابووری ناسانی ئەمریکی (جیاوازی سادەو جیاوازی گەورە هەیە لە نێوان

خەڵکیدا ، جیاوازی سادە بریتییە لە تێڕوانین بەرامبەر شتەکان، بەڵام جیاوازی گەورە ئەوەیە کە پێهاتەکەی سلبییە یان ئیجابییە)

ئێستا رێم بدەن چەند پرسیارێکت لێبکەم .

- ئایا حەز دەکەیت خەڵکی لە چوار دەورت بن.؟
- ئایا متانەت بە خەڵکی هەیە بەرادەی ئەوەی کە حەز دەکەیت متمانەت پی بکەن؟
- ئایا خێرا بڕیار لەسەر ئەوانیتر ئەدەیت.؟
- ئایا هەڵەکانت دەگریتە ئەستۆی خۆت؟ یان ئەوانیتر تاوانبار دەکەیت؟
- ئایا توانات هەیە بە ئاسانی زەردەخەنە بکەیت؟
- ئایا توانات هەیە گاڵتەو گەپ بکەیتو قبوڵی بکەیت؟

وولامی تۆ بۆ ئەم پرسیارانە تێڕوانینی تۆ بۆ شتەکان دیاری ئەکات.

بەڵام پێناسەی تێڕوانین بەرامبەر شتەکان چییە؟ سەرچاوەکانی کامانەن؟......... ئایا دەتوانرێت گۆڕانکاری تێدا بکرێت؟

بۆ وولامدانەوەی پرسیاری یەکەم.... وەکو ئەو بۆجوونەی د.شاد هلمستەر نووسەری کتێبی (چارەسەرکردن لە رێگای

دواندنی دەروونەوە) ئەڵـــــــــی (تێڕوانین بەرامبەر شتەکان بریتییە لە ئاماژەکردن بە ڕووکاری تێڕوانین کە لە میانەیەوە دەڕوانیتە ژیان، وە ئاماژەکردنە بە ڕێگەی بیرکردنەوەو ڕەفتارو هەستکردن)

ڕاهێنەرەکەم لە یاری تێنسی سەر مێز هەمیشە پێی ئەوتم ((بڕوات وابێت کە ژیانت ڕەنگدانەوەی تێڕوانینەکانتە بەرامبەر شتەکان، ئەگەر تێڕوانینت بەرامبەر پاڵەوانییەتێکە لاواز بێت ئەوا پاڵەوانێکی لاواز دەبیت، بەلأم ئەگەر تێڕوانینەکانت بەرامبەر پاڵەوانییەتێکە بەهێزبوو ئەوا پاڵەوانێکی بەهێز ئەبیت.)) لە ڕاستیدا ئەوەی ئەو بە منی ووت تەواو ڕاستبوو، کاتێك بیروباوەڕم بەهێزبوو توانیم پارێزگاری لە نازناوی میسر بکەم بۆ چەند ساڵێك.

ئەگەر مێژوو بخوێنینەوە کەسە گەورەکانو ئەوانەی سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە لە ژیاندا، کاری هاوبەشی نێوانیان بریتییە لەوەی کە تیڕوانینیان بۆ شتەکان نایاب بووە، هەرگیز بیریان لە شکست نە کردۆتەوە، بەڵکو بیریان لای سەرکەوتن بوو ە، بەدوای هۆکاردا ناگەڕێن، بەڵکو بە دوای چارەسەردان..... وە پێی ووتم کە یەکێکە لە نمونە بەرزەکان بۆ من (تێڕوانینی گونجاو بۆ شتەکان ڕێی تێپەڕبوونتە بۆ

داهاتوومیەکی باش، ئەمە مەبەست نییە، بەڵکو ڕێگای ژیانە)

بەڵێ.... تێڕوانین بەرامبەر شتەکان مەبەستە لە گرنگیدا، وە جیاوازیەکان لەئەنجامەکانیدا روون دەبێتەوە، کلیلی بەختەوەریە، وە سیفەتێکی نهێنییە لە پشت سەرکەوتنەکانی سەرکردەو کەسە گەورەکان.

غاندی ئەڵـــی (ئەو شتەی کەسێ لە کەسێکیتر جیا دەکاتەوە، بریتییە لە تێڕوانینی گونجاو بەرامبەر شتەکان)

ئەگەر لە سەرچاوەکانی تێڕوانینمان بۆ شتەکان بدوێین، وەکو ئەو بۆچوونەی (د. جیمس ماکۆنبل) نووسەری کتێبی (تێگەیشتن لە ڕەفتاری مرۆڤ) ئەڵـــــــــی (سروشتی تێڕوانینمان بەرامبەر شتەکان لە بیروبڕوامانەوەیە).

ئەگەر لەم ووتەیە وردبینە ئەوەت دەست دەکەوێت ئەگەر بڕوات بە کارەکەت هەیە ئایا تێڕوانینت بۆی چۆنە؟ وە ئەگەر پێچەوانەکەی ڕاستە ئایا تێڕوانینت بۆی چۆنە؟.... تێڕوانینمان بۆ شتەکان بنچینەکەی لە بیروباوەڕمانەوەیە.

بۆ وولامدانەوەی پرسیاری سێهەم: ئایا ئەتوانین تێڕوانینمان بەرامبەر شتەکان بگۆڕین؟ وولام بریتییە لە (بـــەڵـــــــی).

وەکو دنیس واتلی نوسەری کتێبی (دەروونزانیو

سەرکەوتن) ئەڵێ ((تێڕوانینت بۆ شتەکان ئەومیە تۆ هەڵت بژاردووە))

دەتوانیت بڕیاردەی زەردەخەنە بکەیت، دەتوانیت بڕیاردەی سوپاسی خەڵکی بکەیت... تۆ دەتوانیت بڕیاردەی بەخشش‌و یارمەتی بەوانیتر بکەیت... دەتوانیت بڕیاردەی زیاتر تێبگەیت‌و لێبوردەبیت.

تۆو من توانامان هەیە گۆڕانکاری تێدا بکەین، بەڵام تەنها بڕیاربدەین خۆمان لە دەسەلاّتی خود ئازاد بکەین. هەروەك ئەلبیرت ئەنیشتاین ئەڵێ (بەهاو ڕێزی ڕاستی بۆ مرۆڤ بەڕادەی ئازاد بونییەتی لە دەسەلاّتی خود).

بۆ ئەوەی تێڕوانینێکی باشمان دەست بکەوێت بەرامبەر شتەکان پێویستە دورکەوینەوە لەم سیفەتانەی خوارەوە :

1) سەرزەنشتکردن :

ئەوەی لەخەڵکی دەبیستین زۆربەیان سەرزەنشتکەرن، لەسەر کارەکانیان گوێت لە خەڵکییە سەرزەنشتی دایك‌و باوك‌و گەورەکانیان ئەکەن، تەنانەت چارەنوس‌و بەختی خراپ بێبەری نین لە سەرزەنشتکردنیان، وە هەندی لە خەڵکی سەرزەنشتکردنی بارودۆخی ئاوو هەوا دەکەنە پاساو بۆ هەست‌و نەستیان. بەداخەوە هەموو ئەم سەرزەنشتکردنانەی

بەرامبەر ئەوانیتر دەیکەیت ڕەفتارت سنووردار دەکەن و ناهێڵێت توانا ڕاستەقینەکانی خۆت بەکار بهێنیت.

من وەك خۆم گلەیی و سەرزەنشتی ئەوانیترم کردووە، سەرزەنشتی دایك وباوکم کردووە بەهۆی دڵڕەقیان بەرامبەرم لەکاتی منداڵیدا، سەرزەنشتی مامۆستاکەم کردووە بەهۆی تێنەگەیشتنم لە وانەکانی، سەرزەنشتی هاوڕێکانم کردووە جونکە پەیوەندیم پێوە ناکەن، سەرزەنشتی سەرۆکەکەم کردووە جونکە هانی نەداوم لەسەر کارکردن، سەرزەنشتی هاوسەرەکەم کردووە جونکە هەڵەی بجوکی گەورە کردووە، وە سەرزەنشتی منداڵەکانم دەکەم لەسەر هەراسان کردنم لە نیوەی شەودا، لە سەرو هەموو ئەمانەشەوە سەرزەنشتی بەختی خۆم ئەکەم کە لە نێوان هەموو ئەم گەردەلوولانەدام.

ڕۆژێکیان کاتێك ئوتۆمبێلەکەم لێدەخوڕی گوێم گرتبوو لە شریتێك کە یەکێکبوو لە کۆباسەکانی زانایان باسی هونەری پاپەندبوونی دەکرد، ڕستەیەك هەڵوێستەی پێکردم ئەیوەت:

((کاتێك تۆ سەرزەنشتی کەسانی ترو بارودۆخ و هەڵوێستەکان دەکەیت، تۆبەمانە پەژارەی دڵت زۆر ئەبن پێویستە لە سەرت هەڵوێستەیەك بکەیت لە سەرزەنشتی کەسانی ترو هەلگری بەرپرسیارێتی ژیانی خۆتبیت))

ئەم دەستەواژەیە زەنگێکی ووریاکردنەوەبوو لەو بارودۆخەی تیایدا بووم، لەو ساتەوە دەستم کرد بە گەڕان بە دوای ڕێگەیەکدا بتوانم بارودۆخی ژیانم بەرەو باشتر بەرم لە بری ئەوەی سەرزەنشتی خۆم یان کەسانیتر بکەم. هەروەها تۆش دەتوانیت ئەم شێوازە بەکار بهێنیت، وە بەم شێوەیە زیاتر نزیکتر ئەبین لە سروشتی ڕاستەقینەی خۆمان، لەو ڕێگەیە دوور بکەوەرەوە کەسانیتر تاوانبار بکەیت پێویستە تەسلیمی کاروبارەکانت بیتو بگەڕێیت بەدوای ئەو ڕێگەیەدا کە بارودۆخی ژیانت بەرەو باشتر بەرێت بە شێوەیکی سەیر، بە ڕادەیەك ببێتە هۆی ئاسودەیی هۆش و بیرت.

2) بەراورد کردن :

ئێمە ئارەزووی ئەوە دەکەین کە خۆمان بەوانیتربەراورد بکەین، وە هەمیشە لەمەدا شکستمان هێناوە، جونکە بەراورد کاریەکانمان لەسەر ئەوەیە کە لە دەستمان چووە و کەسانیتر هەیانە، بۆ نمونە ئەگەر من ئوتۆمبیلێکی بجوکم هەبێت ئەوا سەرنجی خاوەن ئوتۆمبیلی گەورە ئەدەمو هەست بە پەژارەیی دەکەم جونکە ئوتۆمبیلەکەم لەم ئاستەدا نییە.

کرداری بەراوردکاری لە بەرژەوەندی ئێمە نییە، جونکە

لەسەر شتێك دروست بووە لە توانای ئێمەدا نییەو ئەوانیتر پێی بەهرەمەندن.... بێگومان بەراوردکاریەکەت شکست دەهێنێت‌و هەست بە دڵتەنگی دەکەیت. جگە لەم بەراوردکاریە هەستە بە هەموو بەراوردکاریەکی تر، بەڵام پێویستە بەروردکاریەکەت لە نێوان بارودۆخی ئێستاو لە داهاتوودا دەتوانیت چۆن بیت. وە پێویستە پرسیار لە خۆت بکەیت لەو ڕێگەیەی کە دەتوانێت بارو دۆخی ژیانت باشتر بکات، وە پێویستە بیرت لای توانا تایبەتییەکانی خۆت بێت‌و گەشەیان پێبدەیت، لە یادت بێت کە هەموو کەسێك ئەگەر بە تەنها بەهرەیەکیش بێت لەوانیتر جیاوازە، جگە بە بەراوردکاری دەست بکە بە باشترکردنی بارو دۆخی ژیانت.

3) ژیان لەگەڵ ڕابردوودا :

ئەگەر تۆ لەگەڵ ڕابردوودا بژی دەبێت ئەوە بزانیت کە تۆ لە ئێستاو داهاتوودای، ژیان لەگەڵ ڕابردوو هۆکاری سەرەکییە بۆ شکست، جونکە ڕابردوو بۆ هەتاهەتایی کۆتایی هات، تەنها دەتوانین لێوەی فێربین‌و سوود لەو زانیاریانە وەربگرین کە بەدەستمان هێناوە، وە لەو بەسەر هاتانەی کەبەسەرماندا تێپەڕیون، ئەمەش بۆ مەبەستی باشترکردنی بارودۆخی

ژیانمان.

(جۆن جریندەر) کە یەکێکە لە داڕێژەری (بەرنامە ڕێژی- زمانی- دەماری) کە بە کورتی پێی دەڵێن (N.L.P) ئەڵی (هەرگیز ڕابردوو لەگەڵ داهاتوو وەك یەك نابن).... ئەمە ڕاستییەکی تەواوە، گرنگ ئەوەیە هێزت هەبێت بۆ دەرجوون لە ڕابردووەو وە لەگەڵ ئێستادا بژی بە هەموو گرفتەکانییەوە.

4) ڕەخنە گرتن :

ئەو ماوەیەم لە یاد ناچێت کە بەرێوەبەری کارگێری یەکێك لە میوانخانەکان بووم، پێویست بوو کۆبونەوەی ساڵانە ئامادە بکەم، من هەمیشە لەم کۆبونەوانەدا توشی دڵە ڕاوکی دەبووم، جونکە کاری سەرۆکەکەم سەرقاڵکردن بوو، وە سەرزەنشتو ڕەخنەی لە هەموو شتو لە هەمووکەس ئەگرت. ئەم کۆبونەوانە ئاماژەبوو بۆ کاتێکی ناخۆشو ئازاربەخش بۆ منو ئەوانی تریش وەك یەکبوو.

پێش ئەوەی هەستیت بە ئاراستە کردنی ڕەخنە لە هەر کەسێك پێویستە ساتێك هەڵوێستە بکەیتو لە یادت بێت لەوانەیە ئەم ڕەخنەیە هەستێکی خراپ لە نێوان تۆو ئەواندا ببزوێنێت، وە پێش ئەوەی ڕەخنە ئاراستە بکەیت پێویستە بە

قوڵی هەناسەیەك بدەیت، وە هەستە بە ژماردنی پێچەوانە لە 10-1 بۆ تێپەڕاندنی هەر دوو دڵییەك‌و هەستە بە بیرکردنەوە لە سی تایبەتمەندی ئیجابی لەو کەسەداو زیاتر بیرت لای خاڵە بەهێزەکان بێت وەك لە خاڵە لاوازەکانی، کەسێکی لە سەرخۆبە لە هەڵس‌و کەوتکردندا.

هاوڕێییەکم کەخاوەنی کومپانیای تایبەتمەندە لە بەرنامەی کۆمپیوتەردا، پێی ووتم کە ئەو تیوری سی بۆ یەك بەکار دەهێنێت، پرسیارمکرد واتای چییە؟ ووتی (لە هەموو جارێك ڕەخنە لە کەسیك دەگریت پیویستە لەسەرت سی جار ستایشی بکەیت)

هۆراس ئەڵی (هەرکەس بە نەرم و نیانی لەگەڵ ئەوانی تر هەڵسوکەوتیکرد زیاتر پێش دەکەوێت)

5) دیـــاردەی (مـــن) :

یەکێك لە کۆمپانیاکانی تەلەفونات لە نیۆرك هەستا بە لێکۆڵینەوەیەك بۆ ئەوەی بزانێت لە کاتی پەیوەندی تەلەفوناتدا چی ووشەیەك زۆرتر بەکار دەهێنرێت، ئەم لێکۆڵینەوە گەشتە ئەوەی لە (5000) پەیوەندی زیاتر (3990) پەیوەندیان ووشەکانی (مـــن) (من وەك خۆم ،

کەسێتی من....هتد) بەکار هێنابوو.

جارێکییان ئەکتەری کاریکاتێری ئەمریکی کارول بیرنت لەگەڵ یەکێك لە هاورێکانیدا بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ هەرباسی خۆی ئەکرد کتوپڕ هەڵوێستەی کردو تەماشای سەعاتەکەی کرد بە هاورێکەی ووت (من زۆر داوای لێبوردن ئەکەم لەسەرئەوەی ماوەیەکی زۆرە باسی خۆم ئەکەم، ئێستا تۆ قسە لەسەر من بکە، ئایا بۆجوونت بەرامبەر من چۆنە؟)!!

ئەگەرئەتەوێت ئەوانیتر گاڵتەت پێبکەن یان دورە پەرێزبن لێت، ئەوا هەمیشە لە قسەکردندا باسی خۆت بکە، وە هەمیشە ئەوەت لە یاد بێت کە هەموو کەسێك لە ناوەوەیدا دەنگێك هەیە پێی ئەڵێ (من گرنگترین مرۆڤم لە جیهاندا) پیویستە لەسەرت بەکارهێنانی ووشەی (مــن) کەم بکەیتەوە و بەخشندە بیت لە بەکارهێنانی ووشەی (تــۆ) دا.

ئــەمانەش شەش بنەمــای ســەرەکین یارمــەتیـمان ئەدەن بــۆ ئــەوەی تێڕوانیــنت بــۆ شــتەکـان گـونــجاوبێت :

1) زەردەخەنە بــکـە :

گۆڤاری (النجاح)ی ئەمریکی ووتارێکی بلاوکردەو لەسەر پەیوەندی منداڵ بە زەردەخەنەوە، لەو ووتارەدا هاتووە کە

- منداڵ لە ڕۆژێکدا (400) جار پێکەنین و زەردەخەنە ئەکات، ئەگەر بەراوردی بکەین لەگەڵ گەورەدا ئەوا گەورەکان نزکەی (14) جار زەردەخەنە ئەکەن لە ڕۆژێکدا..... ئەمە جیاوازیەکی گەورەیە، وا دیارە خەڵکی بە تێپەڕبونی تەمەنیان زەردەخەنە لە بیر دەکەن!! ئەمەش ئەمانخاتە سەر خاڵێکی نوی ئەویش ئەوەیە کە دەمو چاوی مرۆڤ (80) ماسولکەی هەیە، لە کاتی زەردەخەنەدا تەنها (14) ماسولکە بەکار ئەهێنین هیچ کاریگەری لەسەر شێوەی رووخسارمان نییە، بەڵام ئەگەر شێوەی ڕووخسارگرژو مۆن بێت ئەوا نزیکەی هەموو ماسولکەکان بەکار دەهێنین.

ئایا بە ئاسانی زەردە خەنە دەکەیت؟............

ئایا زەردەخەنەی زۆر دەکەیت؟...........

جارێکیان چاوپێکەوتنم لەگەڵ یەکێك لە کەناڵێکی تەلەفزیۆنی کەنەدا کرد، پرسیارم لە هاورێییەکم کرد ئایا بۆجونت چۆنە بەرامبەر چاوپێکەتنەکەم؟ وولامی دایەوە ووتی چاوپێکەوتنەکەت باشبوو، داوامکرد رووخۆشیم لەگەڵ نەکات راستەوخۆ بۆجونی خۆی دەربڕێت... دووبارەی کردەوە کە باشبووم، هەر سووربووم لەسەر ئەوەی بە چاوپۆشین لە من وولامێکی تەواوم بداتەوە، ووتی (ڕووخساری تۆ بۆ

گفتوگۆکردنی ڕادیۆی باشە!!... بۆچی· هەرگیز زەردەخەنە ناکەیت؟... یادم هێنایەوە کە من زەردەخەنە ئەکەم، پێی ووتم (بۆ جاری داهاتوو ڕوخسارت ئاگادار بکە کە زەردەخەنە لەسەر ڕوخساری دەرناکەوێت).

دەرکەوتنی ڕوخساری هەندی بە شێوەیەکی توڕەیی کە بووە بەشێك لە ڕوخساریان، پەندی هەیە ئەڵی (دورکەوتنەوە لێیان دەستکەوتە) وە مارك توین ئەڵی (هەندی لە خەڵکی شوێن جوان ئەکەن بە ئامادەبونیان وە هەندێکیتر بە جیابونەوەیان)

ڕێم بدە پرسیارێکت لێبکەم.... ئەگەر دوو هەڵبژاردنت هەبێت، دەتەوێت لەگەڵ کەسێك بیت توندەو هەوڵی زۆری هەیە، یان لەگەڵ کەسێك کاری ڕێك‌و پێکەو لەگەڵ ئەوەش حەزی بە گاڵتە کردنە، لەگەڵ کامیان دەبیت؟

زەردەخەنە وەك پەتایەکە زۆر بە ئاسانی دەگوێزرێتەوە بۆ کەسێکیتر، ئاسانەو بی ئەرکەو سوودەکانی زۆرن، بەڕادەیەك لە یەکێك لە نەخۆشخانەکانی زانکۆی ویلایەتی کالیفۆرنیا پزیشکەکان وەك جێبەجێکردنی چارەسەر بۆ هەندی نەخۆشی بەکاری دەهێنن، وە هەندی فلیمی گاڵتەجاڕی‌و پیشاندانی فلیمی کاریکاتێری گاڵتە ئامێز یەکێکە لەو ڕێنمایانەی کە پزیشکەکان ئامۆژگاری نەخۆشەکانی پێدەکەن‌و ئەنجامی

سەرسوڕهێنەری داوە.

ئیمرسۆن ئەڵێ (کاتێك کەسێکی ڕووخۆش یەتە ژوورێك وەکو ئەوە وایە مۆمێکیتر داگیرسێنیت، ئەگەر وێنەکی جوانی زەردەخەنە لە ڕوخسارت هەبێت تەنها ئەوە نییە کە خەڵکی وڵامی ئەم زەردەخەنە ئەدەنەوە، بەڵکو هەروەها خۆشت هەست بە شادومانی دەکەیت)

وە لە کتێبەکەیدا (بنەمای خۆشەویستی) د.بول بیرسۆن ئەڵێ (ئێمە خاوەنی شەش هەستین : بینین، بیستن، هەست، چەشتن، بۆنو ڕەزا شیرینی) وە پەندێك هەیە ئەڵێ (زەردەخەنەیان بۆ بکەن، زەردەخەنە بکەن بۆ هاوسەرەکانتان، زەردە خەنە بکەن بۆ منداڵەکانتان ..... گرنگ نییە زەردەخەنە بەرامبەر کێ ئەکەیت! بەڵکو نێوانتان خۆشەویست بکات)

هەروەك خوای گەورە پێغەمبەرەکەی ئاگادارئەکات ﴿ ولو کنت فظا غلیظ القلب لآ نفضوا من حولك﴾..... بۆ ئەوەی خەڵکی لە چواردەورتبن پێویستە رووت خۆش بێت، هەروەها پێغەمبەر (د.خ) ئەفەرموی ((تبسمك في وجه اخيك صدقة)) زەردەخەنە بەرامبەر براکەت چاکەیە.

2) بە ناویانەوە قسە لەگەڵ خەڵکی بکە :

بێگومان خۆشترین ناو بەلامانەوە گوێمان لێبێت پێی بانگ

بکرێین ناوی خۆمانە، کاتێك ئێمە بانگی کەسێك ئەکەین بەناوی خۆیەوە تەنها ئەوە نییە سەرنج ڕائەکێشین، بەڵکو دڵیشی خوش دەبێت، ئەگەر گفتوگۆمان لەگەڵ هەر کەسێك کرد ئاگاداری بکە ناوی چییە، ئەگەر دڵنیا نەبویت لە ناوەکەی جارێکیتر پرسیاری لێبکەو پاشان جەند جارێك ناوی بەکاربهێنە، زۆر مایەی سەرسوڕمانە ناوی کەسانیتر وەرگرێتو بەکاریان بهێنیت.

3) گوی بگرەو ڕێبدە کەسانیتر قسە بکەن :

پەندێکی چینی هەیە ئەڵێ (بۆیە خوا دوو گوێو دەمێکی پێبەخشیوین تا کەم قسە بکەین و زۆر ببیستین)... ئەگەر یەکێك قسەی بۆ کردی پێویستە بە ووریایەوە گوێی بۆ بگریت، ئەمە تەنها بۆ ئەوە نییە تا بە چاکی لە قسەکانی بگەیت، بەڵکو ئەمە گونجانێکی تەواو لەنێوانتاندا دروست دەکات.

کاتێك من بووم بە بەڕێوەبەری گشتی لە یەکێك لە میوانخانەکان، یەکێك لە پسپۆڕەکانی ئەو بوارە پێی ووتم (لە ڕاستیدا ئێستا تۆ بویتە بەڕێوەبەری گشتی دەرفەتێکی زۆرت لەبەر دەستایە تا کەم قسە بکەیتو زۆر ببیستیت).

تونی الیساندرا لە کتێبی هێزی بزوێنەر بۆ گوێگرتنی چالاك

(القوة المحركة للانصات الفعال) ئەنووسی (کاتێك من قسە ئەکەم ئەزانم پێشووتر زانیاریم هەیە، وە کاتێك گوێ دەگرم ئەوە ئەو زانیاریانە بەدەست دەهێنم کە لای تۆیە، یەك بنچینە هەیە بۆ ئەوەی قسەکەرێکی لیهاتوبیت فێربە چۆن گوێ بگریت)

ئەگەر کەسێك قسەی لەگەڵ کردی ئەم نەخشە سادە بەکار بهێنە:

- گوێ بگرەو قسەی پێمەبڕە.
- بە ووریایی گوێ بگرە .
- هەندی پرسیاری ڕووبەڕوو ی بکەرەوە .

4) بەتەواوی بەر پرسیاری هەڵەکانی خۆتبە.

ئەگەر هەستین بە شیکردنەوەی ووشەی (بەرپرسیاری) ئەوە واتای توانای ووڵامدانەوەیە..... واتایەك توانامان پێئەدا بۆ ووڵامدانەوە لە پێناو هەنگاونان بەرەو پێشەوە، ئەگەر تۆ هەلگری بەرپرسیاری خۆت بیت ئەوا تواناو لێهاتووی خۆتت بەکارهێناوە، بە هەموو پێوەرەکان سەرکەتن داوامان لێدەکات هەلگری بەرپرسیاری بین... بە کورتی یەکێك لە سیفەتە هاوبەشەکانی نێوان کەسە سەرکەوتووەکان بریتییە لە توانای

هەلگرتنی بەرپرسیارێتی.

چیرۆکێکی نوی هەیە لەسەر هەلگرتنی بەپرسیارێتی پوختەکەی ئەمەیە: یەکێك لە پاشایان هەستا بە لێکولێنەوە لەسەر سی کەس کە بە تاوانی دزیکردن دەستگیرکرابون، کاتێك پرسیاری لە یەکەمکرد لەسەر هۆکاری دزیەکەی ووتی (من دزیم نەکردووە ئەی گەورەم، من دز نیم، پیاوانی پۆلیس منیان بە هەڵە دەسگیرکردووە)، پرسیاری لە دووەمکرد لەهۆکاری دزیەکەی وولامی دایەوە (هەرگیز لە نیازی مندا نەبووە دزی بکەم، باوکم هانی منیداوە دزی بکەم، من بێتاوانم گەورەم)، هەمان پرسیاری لە تاوانباری سێیەمکرد وولامی (ئەی گەورەم دزیم کردووە هەموو بەرپرسیارێکی لە ئەستوی مندایە، بەلام هەندی پێویستی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی باوکم هانیدام، هیچ دارایییەکم نییە بۆ چارەسەرکردنی... من ئەزانم پێویست بوو ئەم کارەم نەکردایە، دان ئەنێم بە هەڵەی خۆمداو شایانی سزادانم)

پاشاکە بۆ ماوەی خولەکێك بیری کردەوەو فەرمانیدا بە پاسەوانەکان کە تاوانباری یەکەمو دووەم بۆ ماوەی شەش مانگ بخرێنە زیندانەوەو تاوانباری سییەم ئازاد بکرێت. پێویستە لەسەرت بە تەواوی بەرپرسیاری کارەکانی خۆت لە ئەستۆ

بگریتو بە چاوپۆشین لە ئەنجامەکەی.

5) خۆشڕەفتاربە بەرامبەر خەڵکی:

فەیلەسوف ئەمریکی مارك تۆین ئەڵێ (من دەتوانم ژیان بەسەر بەرم بۆ ماوەی دوو مانگ بە کاریگەری خۆشڕەفتاریو نەرمو نیانییەوە)

هەروەها زانای دەروون ناسی نوی د.جیمس ویلیام ئەڵێ (قوڵترین بنەما لە مرۆڤدا بریتییە لە هەڵپەکردنی تا ڕێزی ئەوانیتر بۆ ئەو بێت). هەموومان خاوەنی ئارەزوویەکین کە چۆن هەست بکەین لای ئەوانیتر ڕێزمان هەیە، بەخشندەبە لە ستایش کردندا، لە هەموو هەلێکی گونجاو خۆشڕەفتاربە لەگەڵ ئەوانیتر.

6) لێبوردەبەو ڕابردوو لە بیر بکە:

دەتوانیت لێبوردەبیت، بەڵام دەبێت بزانیت لە هەمان کاتدا ئەزموون فێربیت، ئەوەتانی زۆرکەس ئەڵێن (لێبوردەبەو خراپە لە یاد بکە) وە خوایگەورە ئەفەرموی ﴿ألعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾ لێبوردن بەرامبەر خەڵکی مایەی چاکەخوازییە لای خوای گەورە.

• بۆ ئەمە چیرۆکیك هەیە، ئەگێڕنەوە جارێك کەسێك سەردانی باخچەی ئاژەڵان دەکات، لافیتەیەکی بینی لەسەری نوسرابوو (ترسناکە لە شێرەکە نزیك مەبەرەوە) بەڵام گاڵتەی بە لافیتەکە کردو دەستی درێژکرد بۆ ناو قەفەزی شێرەکە، شێرەکە هێرشی بۆ بردو دەستی بریندار کرد، بەڵام بۆ بەختی باشی برینەکەی پێویستی بە نەشتەرگەری بجوك‌و ئاسان بوو، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا کەسەکە سەری سوڕما لەم کارەو لە دەروونی خۆیدا ووتی (بۆچی شێرەکە پەلاماریدام، خۆ من کەسێکی زۆر باشم تەنها ویستم یاری لەگەڵبکەم، بڕوا ناکەم بە ئەنقەست پەلاماریدابم، لێیبوردو ئەوەی ڕوویدابوو لە بیری جویەوە)، پاش دوو هەفتە هەمان کەس سەردانی هەمان باخچەی کردەوە، سەردانی شێرەکەی کردو دیسانەوە دەستی درێژکردەوە ناو قەفەزەکە، ئەم جارەیان شێرەکە پەلاماری، هەموو قۆڵیدا، ئەم کەسە بە پەلە گوێزرایەوە بۆ نەخۆشخانەو بە شێوەیەکی دەر ئاسا ژیانی ڕزگاربوو، پاش شەش مانگ سەردانی باخچەکەی کردەوەو لەبەردەم شێرەکەدا وەستاو ووتی (من ئەزانم کە تۆ بە مەبەست ئازارت پێنەگەیاندم، لێت ئەبوورم ، بەڵام ئەمجارەیان لە بیرم ناچێت ((یاریت لەگەڵ ناکەم)))

بێگومان دەتوانیت لە هەر کەسێك ببوریت، وە ڕابردوو وە هەموو ئەو هەست وسۆزە خراپانەی لەگەڵیدان فەرامۆشبکەیت، بەڵام لە هەمان کاتدا پێویستە پەندو ئامۆژگاری لێومرگرین تا بتوانین ڕووبەرووی هەڵوێستە لێکچووەکانی پێبکەین‌و هەڵس‌وکەوتمان ڕێك بخەین بە شێوەیەکی دروست.

* ئەمانەش ئەو هەنگاوانەیە بۆ ئەوەی تێڕوانینت بۆ شتەکان ئیجابی بێت :

(1) بەیانی لە خەو هەستای دڵت خۆشبێت :

کە ڕۆژ هەڵییەت هەندی کەس ئەڵێن (بەیانیت باش ئەی بەیانی) لە کاتێکدا هەندێکیتر ئەڵێن (ئەمە چییە؟ دیسان ڕۆژ هاتەوە بە خێرای!) خۆت دور بگرە لە بیرکردنەوەی خراپی بەیانیان دڵت ناخۆش ئەکەن، کە لەوانەیە هەموو ئەو ڕۆژە بە ناخۆشی بەریتە سەر، سەرنجت لای شتە باشەکان بێت، سەرەتای ڕۆژ تێڕوانینت بۆ شتەکان ئیجابی بێت.

(2) زەردەخەنەی ڕووخسارت سەرنج ڕاکێشبێت :

تەنانەت ئەگەر هەستت نەکرد زەردەخەنە بکەیت بە زەردەخەنە خۆت نیشان بدە، جونکە عەقڵی ناوەوە توانای

ئەوەی نییە جیاوازی بکات لە نێوان-سروشتی ڕاستو ناڕاست، لەسەر ئەمە وا باشترە بڕیار بدەی بەردەوام زەردەخەنە بکەیت.

(3) بە سلاوکردن دەست پێبکە :

ئەوە فەرموودەی پیرۆز هەیە دەفەرموی ((و خیرهما الذي یبدا بالسلام)) ... چاوەڕوانی بەرامبەر مەکە تۆ دەست پێبکە.

(4) گوێگرێکی باشبە :

ئەزانین ئەمە کارێکی ئاسان نییە، بۆیە پێویستمان بە هەندی کاتە تا ڕابێین لەسەر ئەمە، ئێستا دەست پێبکە... لە کاتی قسەکردندا قسە بە کەس مەبڕە، وا خۆت دەرخە کە گرنگی پێئەدەیت..... وە گوێگرێکی باشبە.

(5) قسە لەگەڵ خەڵکی بکە بەناوی خۆیانەوە :

بە بڕوای من ناوەکانمان جوانترینو خۆشترین شتە گویمان لێبێت، با لەگەڵ خەڵکی بەناوی خۆیانەوە قسەیان لەگەڵ بکەین.

(5) وا هەڵس و کەوت بکە لەگەڵ مرۆڤ کە ئەو گرنگترین کەسە لە بووندا :

تەنها ئەوە نییە کە لە ئەنجامی ئەم کارە هەست بە شادومانی دەکەیت، بەڵکو دەبێتە هۆی ئەوەی کە ژمارەیەکی زۆر لە هاوڕێیانت ئەم هەستت لەگەڵ ئاڵ و گۆڕ دەکەن.

(6) بە خۆشڕەفتاری دەست پێبکە :

بەلایەنی کەمەوە هەموو ڕۆژێ خۆشڕەفتاربە بەرامبەر سی کەس.

(7) ڕۆژی لە دایکبوونی نزیکەکانت بنووسە :

بە نووسینی ڕۆژی لە دایکبونی نزیکەکانت ئەتوانی کارێکی سەیر ئەنجام بدەیت، بەوەی دڵخۆشیان بکەیت بە ناردنی کارتی پیرۆزبایی و هیوای تەندروستی و کامەرانیان بۆ بخوازی .

(8) دیاری ناکاو پێشکەشکە بە هاوبەشی ژیانت :

ئەتوانی دیارێکی سادە یان چەند گوڵێك پێشکەش بکەیت، لەوانەیە ئەم کارە سادەو سکارەی تۆ لایەنی بەرامبەر سەرسام بکات، دەبینیت چەند جیاوازیەکی گەورە لە پەیوەندی باش لە نێوانتاندا دروست دەبێت.

(9) هەرکەست خوشویست لە ئامێزی بگرە :

فیرجینیا تایبەتمەندی جیهانی لە بواری چارەسەرکردنی کیشەی خێزانیدا دەڵێت ((ئێمە پێویستمان بە 4 لە ئامێزگرتنە پڕبێت بە خۆشەویستی بۆ مانەوە، وە 8 ئامێز بۆ پاراستنی قەوارەی خێزان، وە 12 لە ئامێزگرتنە بۆ گەشەکردن))…. ئەمرۆ دەست پێبکە ئەم هەنگاوە بنی سەرت سوڕ دەمێنێت لە هێزی کاریگەری ئەنجامەکەی.

(10) هەموو ڕۆژی هۆکاری دڵخۆشکردنی کەسێکبە :

هەستە بە ناردنی سوپاس نامەیەك بۆ پزیشکەکەت یان چاککەرەوەی ئوتۆمبێلەکەت یان هەرکەسیکی تر.

(11) هەمیشە بەخشندەبە:

لە دینفەری ئەمریکا جارێك روویدا، یەکێك لە شۆفێرەکانی ئۆتۆبیسی نەفەرهەڵگر تێروانینی لە ڕوخساری نەفەرەکاندا هەبوو، پاشان ئۆتوبیسەکەی وەستانو دابەزی، پاش چەند دەقیقەیەك پاکەتێك شیرینی هێناو هەرنەفەرێك پارچەیەك شیرینی پێدا. کاتێك یەکێك لە ڕۆژنامەکان هات تا گفتوگۆیەکی ڕۆژنامەوانی لەگەڵ ئەنجام بدات بە تایبەت

لەسەر ئەم جۆرەی بەخشین، کە نائاسایی دەردەکەوێت ووتی (من شتێکم نەکردووە تا ڕۆژنامە نووسەکان سەرنج ڕابکێشم، بەلاّم بینیم ڕوخساری نەفەرەکان ئەمڕۆ خەمۆکن، بڕیارمدا شتێك بکەم تا دڵخۆشیان بکەم، من زۆر هەست بە بەختەوەری دەکەم لە کاتی بەخشیندا، من هیچم نەکردووە جگە لە شتێکی سادە لەم بوارەدا)). هەمیشە بەخشندەبە.

(12) بۆ خۆتو ئەوانیش لێبوردەبە :

خوی خراپ لە مرۆڤدا بریتییە لە توڕەبون و هەوڵی تۆڵەسەندنەوەو سزادان، لە کاتێکدا سروشتی ڕاستی بوون بریتییە لە پاكو بێگەردیو لێبوردەیی لەگەڵ ئەوانیتر.

(13) هەمیشە ووشەی (بەیارمەتیت)و (سوپاس) بەکاربهێنە:

بەکارهێنانی ئەم ووشە سادانە ئەنجامی سەرنج ڕاکێشی هەیە ... هەستە بەم کارەو سەیری دەروونت بکە، بێگومان ئەوە دەزانیت کە تێڕوانینت بۆ شتەکان تۆ هەڵیدەبژێریت، هەستە بەم هەڵبژاردنە تا تێڕوانینێکی تەواو باشت لا دروست بێت بەرامبەر شتەکان.

ئەمڕۆ هەستە بە هەڵس و کەتکردن لەگەڵ ئەوانیتر بەو شێوەی حەز دەکەیت هەڵسو کەوتت لەگەڵدا بکەن:-

ئەمرۆ زەدەخەنەت هەبێت بۆ ئەوانیتر وەکو چۆن ·
حەزدەکەیت زەردەخەنەت بۆ بکەن.
ئەمرۆ ستایشی ئەوانیتر بکە وەکو چۆن حەزدەکەیت
ستایشت بکەن.
ئەمرۆ گوێ لەوانیتر بگرە وەك چۆن حەزدەکەیت گوێت بۆ
بگرن.
ئەمرۆ یارمەتی ئەوانیتر بدە وەك چۆن حەزدەکەیت
یارمەتیت بدەن.
بەم ڕیچگەیە دەگەیتە بەرزترین ئاستی سەرکەتن، وە
ڕێگەکەت دەبێتە بەختەوەرییەکی بێسنوور......

هەمیشە لە یادت بێت :

بژی هەموو ساتەکانت کۆ ساتی ژیانت بێت،
بە باوەڕەوە بژی ، بە هیواوە بژی
بە خۆشەویستییەوە بژی ،
بە تێکۆشانەوە بژی،
ڕێزو بەهای ژیان بزانە.

هەستو ســــۆز

(4) هەستو ســــــۆز

((ڕەنگەکانی پەلکە زێڕینە))

(هیچ شتێك نییە جگە لەوەی ترست تیا

دروست بکات یان خۆشەویستت بکات،

جونکە هیچ شتێك نییە تێتپەڕێنێت))

ماریان ویلیامسۆن

گەنجێك هەبوو زۆر پەرۆش بوو تا نهێنی بەختەوەری بزانێت، پرسیاری زۆری لە خەڵکی دەکرد تا کەسێك ئامۆژگاری کرد سەردانی گوندێکی دیاری کراو بکات لە صین کە پیاوێکی دانای پیری بە ساڵاچوی تێدایە کە ئەو نهێنی بەختەوەری لایە، بەبی ئەوەی هیچ کاتێك بەفیڕۆبات یەکەم فڕۆکە بەرەو صین سەفەری کرد، جونکە زۆر سوربوو لە بەدەستهێنانی نهێنی سەرکەوتن، وە لە کۆتایدا کاتێك گەشتە گوندەکە لە دڵی خۆیدا ووتی (ئێستا ئەو نهێنییەم دۆزیەوە کە ماوەیەکی دوورو درێژە

بە شوێنیدا دەگەڕێم) گەشتە. ماڵی دانا پیرەکەو لە درگایدا، پیاوێکی پیری بە ساڵاچوو درگای لێکردەوەو سڵاویلێکردو بردیە ڕاڕەوەکەوە، داوای لێکرد ماوەیەك چاوەڕوانی بکات، گەنجەکە چاوەڕوانییەکەی زیاتر لە 3 کاتژمێر درێژەی کێشاو هەستی بە توڕەبونێکی زۆرکرد بەهۆی کەمتەرخەمی خاوەن ماڵەکەوە، لە کۆتایدا پیاوە دانا پیرەکە بە ڕووخسارو جلو بەرگێکی سادەو ساکارەوە دەرکەوت، بە سەنگینییەوە لە تەنیشت گەنجەکەوە دانیشت، وە بە روویەکی خۆشەوە پرسیاری کرد کە ئایا ئارەزووت لە چا خواردن هەیە؟ گەنجەکە لەم کاتەدا لەوپەڕی توڕەبوندابوو لە دڵی خۆیدا ووتی (ئەم پیاوە پیرە بۆ ماوەی زیاتر لە 3 کاتژمێر بە تەنها فەرامۆشی کردووم وە لە کۆتایدا کە هات هیچ پاساو پۆزشێکی بۆ دواکەوتنەکەی نەهێنایەوە، ئێستاش بەوپەڕی سادەوە ئەڵی چا ئەخۆیت!) لەم کاتەدا گەنجەکە لە بیرکرنەوەدابوو توڕەبونەکەشی زیادی ئەکرد، پیاوەکە بەوپەڕی هێمنییەوە پرسیاری لێکردەوە ئایا چا ئەخۆیت؟..... گەنجەکە وولامی دایەوە (بەڵی.... چا ئەخۆم)... کوپی چای بو بانگکردو بە هێمنییەوە لە تەنیشتییەوە دانیشت، کاتێك چاکە ئامادەبوو پرسیاری لە میوانەکە کرد (ئایا دەتەوێت کوپەکە پڕ چا بێت؟)

گەنجەکە وولأمی دایەوە بـــەڵـــی...... پیاوە حەکیمەکە چای کردە ناو کوپەکە تا پڕبوو وە چاکە بەسەر کوپەکەدا دەڕژا، بەردەوامبوو لە چا ڕشتن تا گەنجەکە هەستایە سەر پێو لە حەکیمەکە تووڕەبو ووتی (ئایا نابینی کوپەکە پڕبو لە چا؟، هەموو چاکە ئەڕژێتە دەرەوەی کوپەکەو ئەم ناوە پڕبووە لە چا!)..... حەکیمەکە بە ڕوویەکی خۆشەوە وولأمی دایەوەو ووتی (من دڵخۆشم جونکە توانیت سەرنجی خۆت بدەیت) دوای ئەوە لە جێی خۆی هەستاو ووتی (گفتوگۆکەمان کۆتایی هات).... گەنجەکە رووی گرژکردو ووتی (ئەمە چییە؟) ئەم هەموو ڕێگەم بڕیوە، زیاتر لە 3 کاتژمێر فەرامۆشتکردم لە چاوەڕوانیدا، ئەم ناوەت پڕکردووە لە چا ئێستاش ئەڵێی گفتوگۆکەمان کۆتایی هات... ئایا گاڵتەم پێدەکەیت؟ پیاوە حەکیمەکە ووتی (کوڕم گوی بگرە، پێویستە جاریکیتر کوپی بەتاڵم بۆ نامادە بکەیت) گەنجەکە پرسیاری کرد مەبەستت چییە؟ حەکیمەکە ووتی (کاتێك کوپەکە پڕە لە چا لەوە زیاترتوانای گرتنی نییە، بە پشت بەستن بەمە ئەگەر بەردەوام چای تیبکەی زیاتر لە پێویست، شتەکانی چواردەورت تێك ئەدات. ئەمەش لسەر تۆدا جێبەجی دەبێت ، کاتێك بەردەوامبیت لەسەر توڕەبوون دەبێتە هۆ پڕبوونی کوپەکەت تا

کۆتای، وە دەست بکەیت بە تێکردنی زیاتر تورەبوونەکەت زیاتر دەبێت‌و دەبێتە هۆی دەمارگیریەکی زیاد لە پێویست، ئەنجامی ئەمەش ئامازەیە بە دۆڕاندنێکی گەورە. لەدوای ئەمە گەیاندیە لای درگاکەو پێی ووت (ئەگەر ئەتەوێت بەختەوەرو کامەران بیت، ئەی کوڕم بزانە چۆن بڕیار بەسەر هەست‌و تواناکانت ئەدەیت وە دڵنیابە لەوەی کوپەکەت بەتاڵە، هەر ئەمەیە کلیلی بەختەوەری).

هەست‌و سۆزەکانِ گۆڕانیان بەسەردایە هەروەك ئاڵ‌و گۆڕی کەش‌و هەوا، هەروەك شەمەندەفەری مەلاهی کە لە هەوادا بەرزدەبێتەوە و دادەبەزێت، جیاوازی هەستەکان وەك ڕەنگەکانی پەلکە زێڕینەیە، تۆ دەتوانیت ڕۆژەکانت بە خۆشی دەست پێبکەیت، گۆرانییەکی خۆش ببیست، ئامادەی بۆ دەرجوون لە ماڵ‌و جلوبەرگت کەشخەیە، لە ساتی ڕۆشتنت بۆ کارەکەت ئەگەرکەسێك بە ئوتۆمبێلەکەی ڕێگای تەسك کردی ئەوا ڕێگای پی ئەدەیت بڕوات بەبی ئەوەی هەڵچیت، دەچیتە سەر کارەکەت‌و سڵاو لە هەموان دەکەیت‌و هیوای ڕۆژێکیخۆشیان بۆ دەخوازیت. هەموو ئەمانە بۆ نە؟.... تەنها لەبەر ئەوەی هەست بە بەختەوەی دەکات.

لە ڕۆژی دواتر بەیانی درەنگ بەخەبەریەیت، جونکە بیرت

جووە کاتژمێرەکەت بخەیتە سەر زەنگی ئاگادارکردنەوە. بۆ بەخەبەر هێنانت، بەدەوری خۆتا دەسورێیتەوە و هەموو شت تێکەڵ دەکەیت لەبەردەمتدا وەکو ئاگر لەماڵەوە کەوتبێت، هەموو جلوبەرگێك لەبەر دەکەیت ئەگەر گونجاویش نەبێت، ئەگەر لە ڕێگا کەسێك رێت لێبگرێت لەوپەڕی تورەبوندایت‌و هەڵدەچیت، کە گەشتیتە سەر کارەکەت لە بارێکی ئاڵۆزدای، وە ئەگەر کەسێکیش دەست پێشخەری بکات بەیانی باشت لێبکات و هیوای ڕۆژێکی خۆشت بۆ بخوازێت وولامی ئەدەیتەوە (تکایە وازم لێبێنە کارم هەیە خۆشی کەی هەیە؟!)!!

لە ڕاستیدا رێدەکەوێت کە تۆ تۆ کوپەکەت پڕ بێت تا کۆتایی پاشان خاڵی دەبێتەوەو پڕدەبێتەوە، وە پاشان خاڵی دەبێتەوە، ئەمەش زیاتر لە جارێك ڕوو دەدات لە ڕۆژێکدا.

ئەگەر بەیانی بە هەست ناسکییەوە لەخەو هەستی ئەوە بێگومان ڕۆژەکەت بەختەوەر دەبیت، ئایا کوپەکەت پڕە یان خاڵییە؟.... بیگومان خاڵییە. لە ساتی ئامادە بوونت بۆ دەرجوون لەماڵ‌و ڕۆشتن بۆ سەر کارەکەت هێڵی کارەبا ببڕی وە هەموو ئەو ئامێرانەی بە کارەبا ئیشدەکەن لەکار بکەون، ئەی ئێستا کوپەکەت پڕە یان خاڵییە؟... بێگومان پڕبووە. دوای ئەوە جل‌و بەرگەکانت لەبەر دەکەیت‌و لەماڵ دەردەچیت

ئوتۆمبیلەکەت ئیش پێدەکەیت بەڵام ئیش ناکات... ئایا کوپەکەت پڕە یان خاڵییە؟ بێگومان زۆر پڕە... لە کۆتاییدا کە گەشتیتە سەر کارەکەت 30 خولەك دواکەوتبوویت، سەرۆکەکەت داوات لێدەکات سەردانی نوسینگەکەی بکەیت بۆ گفتوگۆکردن، دەچیت بۆ گفتوگۆکە هەست دەکەیت کە کوپەکەت پڕبووە، شتێکی ناکاوە سەرۆکەکەت بەپەری هێمنیو رووخۆشییەوە ئگادارت ئەکات ئەو بەرزکردنەوەیە چاوەڕێی بوو بڕیاری لەسەر درا... ئێستا هەواڵی کوپەکەت چۆنە؟ بێگومان ئەوەی لە کیسەکەدایە خاڵی بووە. ئەگەرێیتەوە بۆ سەر کارەکەت لە خۆشیدا خەریکە دەگەڕێیتەوە، لەناکاو هاورێیەکت تەلەفونت بۆ دەکات و هەواڵ ئەدا ماڵەوەتان ئاگری تێجووە... بێگومان کوپەکەت جارێکیتر پڕ دەبێتەوە .

هەمیشە دەبینیت کە چۆن هەستەکانت وەك کەش و هەوا گۆڕانی بەسەردا دێت...

رێم بدە پرسیاری بکەم، ئایا تۆ یەکێکی لەو کەسانەی کە رێئەدەیت بارو دۆخو کات کاریگەری لەسەر هەستەکانت هەبێت؟ لەمە بیر بکەرەوە.

کاتێك کۆباسێکم پێشکەشکرد لەسەر (دەروونزانی و سەرکردە) بۆ کۆمەڵێك لە کۆمپانیاکان یەکێك لە

بەڕێوەبەرەکان هەستا ووتی (من ڕفتاری سەرکردە ئەزانم، تازە گەڕاومەتەوە لە بریتانیا پاش بەسەربردنی کۆرسێکی هەفتەیەکی لەسەرسەرکردە).... وولامی من (ئەم قسەیە هیچ مانایەکی نییە) هەستام بە گۆڕینی بابەتەکە، لە دوای چەند خولەکێك پرسیارم کرد ئایا هەستەکانت چۆنە؟ ووتی (بێگومان هەست بە ناخۆشی ئەکەم)... پرسیارم کرد لە هۆکارەکەی ووتی (سوکایەتیت پێکردم).... پێم ووت (بەڕاستی سوکایەتیم پێکردیت یان ئەمە بڕیاری خۆتە؟)..... ووتی (نازانم وا باشترە ماوەیەك بە تەنها بم)... پێم ووت (ئایا دەبینیت لە ماوەی کەمتر لە خولەکێكو بە تەنها ڕستەیەك توانیم کاریگەری لەسەر هەستەکانت دروست بکەم، ئەمە واتای ئەوەیە کە سەرکردە تەنها ڕەفتار نییە بەڵکو ڕێگایەکی تەواوە لە ژیاندا، بەسەرکزداتیکردنی دەروونتو بڕیاردان لەسەر هەست و سۆزەکانت دەست پێبکە بێگومان لە بارێکی هۆشیاریدا)

ڕێم بدە پرسارێکت لێبکەم.... کاتێك سەرۆکەکەت سەردانت دەکات لەسەرکار بە ڕوویەکی خۆشەوە بەیانی باشت لێدەکات ئایا ئەمە کاریگەری هەیە لەسەرهەستەکانت؟.... وە ئەگەر بە پێچەوانەوە بێت تەنانەت سەیریشت دەکات، ئەی ئەمە

کاریگەری لەسەر هەستەکانت هەیە؟... دڵنیات ئەکەمەوە وولامەکەی (بـەڵـــی) یە.

ئەگەر هاتوو بانگهێشتی هەندی کەسایەتیکرد بۆ خوانی ئێوارە لە یەکێك لە چێشتخانەکان، وە هەموو شت ئامادە و بە ویستی تۆ بێت، کاتێك گەشتیتە چێشتخانەکە زانیت جێگەکەت گیراوە، ئایا کاریگەریٰ لەسەر هەستەکانت هەیە؟ دوای ئەمە بە هەوڵی بەڕێوەبەری چێشتخانەکە شوێنێکی تری بۆ دابینکردیت، بەڵام کاری خزمەتگوزاری بە ئاستی پێویست نەبوو، ئایا ئەمە کاریگەری هەیە لەسەر هەستەکانت؟.... پاشان هەڵدەستن بە پێشکەشکردنی چەند جۆر خواردن، بەڵام زانیتان لە ناو خواردنەکەدا شتێکی نائاسایی هەیە، ئایا ئەمە کاریگەری هەیە لەسەر هەستەکانت؟ وەکو بینیمان هەر شتێك ڕوو بدات لێمان کاریگەری لەشەر هەستەکانمان هەیە. کاتێك تۆ تامی شتێك دەکەیت ئەمە کاریگەری هەیە لەسەر هەستت، بۆنکردن و بینین و بیستن وە هەروەها هەر شتکی تر هەموو ئەمانە کاریگەری هەیە لەسەر هەستەکانت.

لە کۆباسێکمدا لەسەر (سەرکردایەتی خود) گوێم لە توانج و ڕوونکردنەوەی جیاوازبوو لە ئامادەبوان وەکو:

- ئاسانە بۆ تۆ داوام لێبکەیت هەست بە بەختەوەری بکەم،

جونکە تۆ لە شوێنی من و لە ناو خێزانی من ناژی یان .....

- ئەگەر من ئوتۆمبێلێکی نوی بکڕم هەست بە بەختەوەری ئەکەم یان....
- ئەگەر بتوانم کێشم دابەزێنم هەست بە کامەرانی ئەکەم یان......
- ئەگەر من ببم بە خاوەنی کارێکی تایبەتی خۆم ئەوا هەست بە بەختەوەری ئەکەم یان ......
- یەکێك لە ئامادەبووان کە ژن بوو ووتی ئەگەر هاوسەرەکەم لە کاتی خەودا پرخەپرخ نەکات هەست بە بەختەوەری ئەکەم یان.....

بۆ ئەوەی هەر یەکێك لەو کەسانە هەست بە بەختەوەری بکەن چاوەڕوانی شتێکی دیاری کراون، یان بە واتایەکیتر هەموو ئەوان ئەڵێن بارودۆخیان باش نییە و هەست بە بەختەوەری ناکەن تا ئەوە بە دەست نەهێنن کە دەیانەوێت......

هەر یەکێك لەوان بڕوایان وایە پەیوەست بوون بۆ شتێکی دیاری کراو هۆکاری هەستکردنە بە بەختەوەریت.

ریتشاد باندلەر لە کتێبەکەیدا (غیر فکرك لمجردالتغیر) ئەڵێ (هەندێ لە خەڵکی بڕوایان وایە کە هەستکردن بە بەختەوەری لە ئەنجامی سەرکەوتنەوەیە، بەڵام پێچەوانەکەی ڕاستە

سەرکەوتن لە ئەنجامی هەستکردنە بە بەختەوەری)

ئایا تۆش یەکێکی لەوانەی چاوەڕوانی شتێکی دیاری کراو یان کەسێکی دیاری کراوی تا هەستکردن بە خۆشی و بەختەوەریت تێدا دروست بکات؟.... ئایا رووی نەداوە کە بە پەرۆش بوویبیت بۆ بەدەستهێنانی شتێکی دیاری کراو، پاش بەدەستهێنانی لە دڵی خۆتدا وتووتە (ئایا ئەمە ئەوەیە ئەو هەموو چاوەڕوانیمەکرد؟)

فیس بریسلی گۆرانی بێژی بەناوبانگی ئەمریکی، کە خاوەنی هەموو شتێك بوو لەو شتانەی کە هەر مرۆڤێك ئاواتی بۆ دەخوازێت لە ژیاندا.... شێوەو ڕووخسارێکی جوانی هەبوو، ناوبانگێکی جیهانیو سەروەت و سامانێکی بە ڕادەیەکی زۆربوو.... لەگەڵ ئەوەش دڵخۆش و بەختەوەر نەبوو لە ژیاندا... وە گۆرانی بێژی کچ (دالیدا) هەمیشە لە پشت ناوبانگەکانەوەبوو، سەفەری کرد بۆ فرنساو سەرکەوتنێکی گەورەی بەدەست هێنا، لەگەڵ ئەوەش بەختەوەر نەبوو. ئایا ئەزانیت ئەو دوانە لە کوێن ئێستا؟..... مردوون... هەردووکیان کۆتایان هێنا بە ژیانیان بە (خـۆ کـوشتن) جونکە هەردوکیان نەیانتوانی زاڵبن بەسەر هەست و سۆزەکانیاداو لە ژیاندا بەختەوەر نەبوون.

لە ڕاستیدا هەر یەکێك لە ئێمە کاتێك لە کاتەکانی ژیانیدا قوربانی هەست بە دڵتەنگیو پەژارەیی بووین، هەروەها هەموومان زیندانی هەستو سۆزە خراپەکانمانین کە بە شێوەی خەفەتو ترسو ئازارە.... هەروەها هەندێك لە خەڵکی هەوڵی هەڵهاتن ئەدەن لە کێشەکانیان بە وەرگرتنی مادده سڕکەرەکان یان خواردنەوەی مەی یان جگەرە کێشان یان یاریکردنی قومار یان تەنانەت تەماشاکردنی TV. بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ. بەداخەوە ئەم خووە خراپانە هۆکاری زەرەرمەندی زۆرەو لە دەستدانی بەهاو سۆزی مرۆڤەو هەڵهاتنێکی کاتییە، کاریگەریەکی خراپو گەورە بۆ ماوەیەکی زۆر لەسەر مرۆڤ بە جێدەهێلێت.

ئێستا کاتی ئەوە نەهاتووە خۆمان ڕزگار بکەین لە سۆزو خووە خراپەکان؟ کاتی ئەوە نەهاتووە خۆمان ڕزگار بکەین لە کۆتو بەندو بوەستین لە گریان بۆ ڕابردوو؟

کاتی ئەوە نەهاتووە زاڵبین بەسەر هەستو سۆزەکانمدانو وە ڕێنەدەین بە هەر مرۆڤێك یان هەر شتێك ببنە خاوەنمانو هەستو سۆزەکانمان بجوڵێنن؟

ئـە مـە بـابـەتـی ئیـمـە یـە لـەم بـە شـە دا :

بە تێگەیشتن لە دوو هۆکارە سەرەکییەکەی هەستو سۆز

دەست پێدەکەین.... بە پشت بەستن بە تیورەکەی (سیجموند فرۆید) یەکەم هۆکاربۆ هەستو سۆز بریتییە (*لە خۆشەویستی و ئارەزوو*) وە *هۆکاری دووەم بریتییە لە (ترس و لە دەستدان)*.

هۆکاری یەکەم پەیوەندی هەیە بە چێژو خۆشییەوە کە پاڵنەری مرۆڤە بۆ ئەوەی ڕووبەرووی ئارەزووەکانی هەوڵبدات، بەڵام هۆکاری دووەم پەیوەندی هەیە بە ئازارەوە، کە پاڵنەرە لە مرۆڤدا بۆ دوورکەوتنەوە لە سەرچاوەکانی ئازار. سەرچاوەکانی هەستو سۆز لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر جیاوازە، ئەوەش ئەم جیاوازیە دیاری دەکات ڕێگای بیرکردنەوەمانو ڕاڤەکردنمان بۆ شتەکانو تێگەیشتنمانو دنیابینیمان بۆ ڕووداوەکان.

بۆ نمونە: ئەگەر کەسێك ئارەزووی هەبێت بۆ جگەرە کێشان ئەوە پەیوەندی بە چێژ وەرگرتنەوە هەیە بۆ جگەرەو بەرەو جگەرە کێشان دەڕوات، وە بوونی ئازار لە کەسێکدا بە هۆی بونی پەیوەندەکی دیاری کراوەوە، ئەوە ئارەزووی ئەوە دەکات لەو پەیوەندیە دوور بکەوێتەوە.

لەهەردوو بارەکەدا سۆز دروست دەبێت لە سەر بنجینەی چۆنییەتی ڕوانینی کەسەکان بۆ ڕووداو هەڵوێستەکانو ئەو بیرکردنەوانەی بە هزردا تێپەر دەبن. بەم شێوەیە دنیابینی تۆ

بۆ ڕوودا و هەڵوێستەکان چۆنییەتی ژیانت دیاری دەکەن. بۆ ئەمە ابراهام لینکۆڵن ئەڵی (هەرکەسێك بەختەوەرە بە ڕادەی ئەوەی بڕیار ئەدات هەیە)

ئەگەر پەیوەندی بەختەوەری بکەین بە بە بەختەوەری بیروباوەڕەوە ئەوا هەست بە بەختەوەری بە دەست دەهێنین وە بە پێچەوانەوە، ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ تۆ، جونکە هیچ مرۆڤێکیتر ناتوانێت وات لێبکات هەست بە کەمی بکەیت ئەگەر خۆت ڕازی نەبیت..... لە ڕاستیدا هیچ مرۆڤو کاتی ناتوانێت ناچارت بکەن هەست بە شتی بکەیت ئەگەر تۆ ڕەزامەندیت نەبێت... خۆت کەشتیوانی کەشتییەکەتیو پاسەوانی هەستو سۆزەکانتی...

سۆز وەك بەرزکەرەوە (مصعده) وایە کە چۆن بەرز دەبێتەوەو نزم دەبێتەوە، بەڵام تۆ دەسەڵاتت هەیە بە سەریدا، ڕێگای تێروانینت بۆ هەر ڕووداو هەڵوێستێك هۆکارە بۆ بەختەوەریت یان خاکسەریت.

وەکو د. ویلارد جیلن لە کتێبی (الاحاسیس) دەڵی (ئەگەر لەمڕۆدا هەست بە شادی بکەیت پاشان ڕاستەوخۆ ڕۆژی دواتر هەست بە ناخۆشی بکەیت، لە نێوان هەستەکاندا هەموو چێژێکی خۆش بەهەشتەو هەموو تاڵییەکیش جەهەنم)

لە هەموو جارێکدا وورپایی هەستو سۆزی سلبی بکە، پێویستە پرسیار لە خۆت بکەیت ئایا ئەم هەستو سۆزەت سودمەندە یان زیانی هەیە؟.... یان یارمەتیم ئەدات لەبەرەو پێشچوونو جێبەجێکردنی ئامانجەکانم؟.... ئەگەر وولامەکەی (نەخێرە) پیویستە لە سەرت ئەم سی یاسایە (یاسای سیانی) بەکار بهێنیت کەبریتییە لە:

- هەستی بە تێبینیکردنی.
- پوچەڵکردنەوەی.
- خێرا بیگۆرە بۆ هەڵس و کەوتێکیتر.

ئەگەر سەرنجتدا بە سۆزدارێکی خراپدا تێدەپەڕیت، وە پرسیارت لە خۆتکرد بە چەند پرسیارێکی گونجاو کە توانات هەبێت بیانگۆڕیت..... بۆ ئەمە ئەلبرت ئەنیشتاین دەڵی (ئەگەر بە پەلەبوون لەسەر کوشتنم تەنها ماوە لەبەردەممدا کاتژمێرێکە بۆ ئەوەی بگەڕێم ژیانم ڕزگار بکەم، ئەوا 55 دەقیقەی تەرخان دەکەم بەدوای پرسیارێکی گونجاودا بگەڕێم، بەلاّم بۆگەیشتن بە دۆزینەوەی وولاّمی ئەمە تەنها 5 دەقیقەی پێویست دەبێت)

ئەگەر هەستت بە پەژارەیی کرد پێویستە پرسیار لە خۆت بکەی:

- بۆچی هەست بە پەژارەیی دەکەیت؟..... تەنها بۆ گەیشتن بەهۆکارەکان پێویستە پرسیار لە خۆت بکەی:

- چیم ئەوێت هەستی پێبەکەم؟

- چۆن دەتوانم گۆڕانکاری لە هەستەکانمدا بکەم؟

لە دوای ئەمە پیویستە بە ئاراستەی ئەو هەستانە بجولێیت کە هەستی بەختەوەریت تێدا دروست دەکات.

ئەمانەش چوار بنەمای سەرەکین بۆ بەختەوەری:

1) دەروونت ئارام بێت :

کاتێك پێکهاتەی ناوەوەت ئارام بێت پەیوەست بێت بە ڕاستێتی خۆتەوەو دورکەویتەوە لە (من)ی سلبیو کۆتو پێوەندەکانی، ئەوا ڕی بەهێزی خۆشەویستی ئەدەیت کە دڵو دەروونت پڕبکات، وە پێکهاتەی ناوەوەت دەبێتە بەرگریکەرێکی بەهێز دژی هەموو کاریگەریو ڕووداوەکانی دەرەوە. چێژ وەرگرە لەشەودا بە خەوێکی قوڵو ئارام بەچاوپۆشین لەو ڕووداوانەی لەو ڕۆژەدا بەسەرتدا تێپەڕیون.

2) تەندروستیو ووزەیەکی باش:

بەداخەوە زۆر لە خەڵکی بواری تەندروستیو ووزەیان لە

کۆتا لیستی گرنگییەکانیان دایدەنێن.... زۆرن خوویان گرتووە بە جگەرەکێشانەوەو چڵێسن لە خواردنو خواردنەوەداو زیادەڕەوی تێدا دەکەن، بەدەگمەن هەیانە بەردەوام بێت لە وەرزشکردن، تەنها کاتێك نرخو بەهایتەندروستی دەزانن کە تووشی کارەساتێکی ناخۆش دەبن. خوای گەورە دەفەرموێت ﴿ولا تلقوا بأيديكم اليالتهلكه﴾.....

وە دەبێت ئەوە بزانیت رێگای بەرنامەڕێژی عەقڵو هۆشت وە ئەو ڕێڕەوەی لەسەری ڕاهاتووی، هەموو ئەمانە کاریگەریان لەسەر تەندروستیو تواناکانت هەیە، ئەگەر تۆ لە تەندروستییەکی باشدا بیت، ئەوا بێگومان تواناو ووزەت لە ئاستێکی بەرزدا دەبێت، دەبێتە هۆی ئەوەی کە زۆرتر هەست بە چالاکیو بوونی خۆت بکەیتو بەختەوریت لە پلەیەکی بەرزدا دەبێت.

3) خۆشەویستیو پەیوەندیەکان :

کاتێك تۆ پەیوەندیت لەگەڵ ئەوانیتر باشە، پەیوەندیەکانت لەسەر بنەمای گۆڕینەوەی خۆشەویستییە لەگەڵ دەورو بەرت، بێگوکان هەست دەکەیت کە ئەوان گرنگیت پیئەدەنو پیویستیان بە تۆیە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی زۆرتر

بەختەوەربیت.

4) جێبەجێکردنی شتەخودیەکان :

بێگومان خاوەنی چەند ئامانجێکی دیاری کراویتو بەلاتەوە گرنگنو نرخیان هەیە، وە هەست بە پەرۆشی دەکەیت بۆ جێبەجێکردنیان، سەرنج بدە کارکردنت بەو ئاراستەیەیە، کە دەبێتە هۆی ئەوەی ئاراستەی هەستی کەسێتیت بەرەو سەرکەوتنو بەدەست هێنانی ئامانجەکانت بێت، وە دەبێتە هۆی ئەوەی متمانەت بە خوت گەورەتر بێت کاتێك هەلدەستی بە وێناکردنی ئاواتو ئامانجی نوی، هەست دەکەیت کە کاریگەری تۆ لە ژیاندا ڕوونەو لە دوایدا دەبێتە هۆی ئەوەی زۆرتر بەختەوەر بیت.

ئەم چوار بنەمایە بریتییە لە سەرچاوەکانی بەختەوەریو هەستو سۆزی ئیجابی، بوونی هەر لاوازیەك لەو سەرچاوانە هۆکاری توشبوونە بە ئازارو هەستو سۆزی سلبی.

لەمانەی خوارەوە روونی دەکەینەوە چۆن دەتوانیت هەستو سۆزی سلبی بگۆڕیت بۆ هەستو سوزی ئیجابی لە ئیستادا.

ئەمانە سی بنچینەی سەرەکین کە دەتوانیت لەو ڕیگەیەوە بەسەر هەستو سۆزی سلبیدا زاڵبیتو گۆڕانکاری تێدا بکەیت :

1) جـولاندنــی ئـەنـدامـەكـانــی لەش :

شێوەی جولاندنی ئەندامەكانی لەشت كاریگەری هەیە لەسەر هۆش‌و هەستەكانت، بۆ ڕوونكردنەوەی ئەمە ئەم هەنگاوانەی خوارەوە بنێ :

- **شانت خاوو ست بكەو سەرت بەرز بكەرەوەو بە هێواشی هەناسە بدە ، بیركەرەوە لە شتێ كە بەڕادەیەكی زۆر دڵ تەنگت بكات‌و بڵێ (من دڵخۆشم‌و لەوپەڕی بەختەوەریدام)..... ئایا ئەم ڕێگەیە ڕاستە؟ ..... بێگومان نەخێر.**
- **ئێساش ئەم هەنگاوە پێچەوانەی خوارەوە بنێ:**

شان‌و سەرت بەرز بكەرەوە هەناسەیەكی قوڵ بدەو مشتت بخە ناو دەستەوە وەكو ملاكیمەكان‌و بڵێ (من لاوازم).... ئایا ئەم شێوازە وێنەدانەوەی هەستی ڕاستەقینەتە؟.....

لەهەردوو بارەكەی پێشوودا جوڵەكانی لاشە پەیامی پێچەوانە نانێرن بۆ هزرو هۆشت. كاتێك كەسێك دێت بۆلام بۆ چارەسەركردنی نەخۆشی خەمۆكی كە ئەوە ئەڵی هەستی پێدەكات، ڕاهاتووم پرسیاری ئەوە ئەكەم (چۆن هەست بەمە

دەکەیت؟) ئەم پرسیارە ئاراستەی ئەو کەسەی ئەکەم کە خاوەنی بارودۆخەکەیە بۆ ئەوەی تێبینی دوو شت بکەم: یەکەم بریتییە لەوەی کە دەروونی هۆکارە لە هەستکردن بەو ئاگادارکردنەوەیە. دووەم ئایا بارودۆخی دەروونی وێنەدانەوەی جوڵەکانی لەشییەتی.... لەوی داوای لێدەکەم باسی جوڵەکانی لەشیم بۆ بکات بە تەواوی لاربوونەوەی شانیو نزمکردنەوەی سەرو شێوازی هەناسەدان...... پاشان داوای لێدەکەم ڕاوەستیو شانو سەر بەرز بکاتەوە بۆ سەرەوەو بە قوڵی هەناسە بدات پاشان پرسیار لە هەستەکانی دەکەم، وولآمی (هەستەکانم باشتربوون ئێستا)

کورتەی ئەمە ئەوەیە شێوەی جوڵەکانی لەشت کاریگەری تەواوی هەیە لەسەر هەستەکانت.

2) دەربڕینی ڕووخسار :

ئایا دەزانیت ژمارەی ماسولکەکانی ڕووخساری مرۆڤ چەندە؟.... 80 ماسولکەیە، هەموو ئەم ماسولکانە پەیوەستن بە بەشێکی دیاری کراو لە مێشکەوە، لەبەر ئەوە ئەگەر تۆ بەختەوەر بیت زەردەخەنە دەکەیت،ئەگەر دڵت خۆشبێت ئەوە پێدەکەنی، وە ئەگەر لەباری دڵتەنگیو پەژارەییدا بیت ئەوە

ڕووخسارت مۆن پیشاندەدات.

بە گۆڕانکاری لە پیشاندانی ڕووخساردا دەتوانیت گۆڕانکاری لە هەستەکاندا بکەیت..... بۆ تاقیکردنەوەی ئەمە ئەم هەنگاوانەی خوارەوە دەنێین: وێنەی زەردەخەنە لەسەر ڕووخسارت بکێشە، ئایا هەست بە چی دەکەیت کە زەردەخەنە دەکەیت؟..... وێنەی گرژبوون‌و مۆنی لە ڕووخسارت بکێشە.... ئایا لەم بارودۆخەدا هەست بە چی دەکەیت؟....

لە یەکێك لە نەخۆشخانەکانی زانکۆی کالیفوڕنیا لێکۆڵینەوەیەکم ئەنجامدا لەسەر دەربڕینەکانی ڕووخسار، ئەوەم دۆزیەوە کە دەربڕینەکانی ڕووخسار کاریگەری گەورەی هەبوو لەسەر ئەو کەسانەی لێکۆڵینەوەکانم لەسەر ئەنجامدا، دەستم کرد بە چارەسەرکردنی نەخۆشەکان بە دەربڕینی زەردەخەنەی ڕووخساریان... دوای تەنها سی ڕۆژ چارەسەرکردنی نەخۆشە خەمۆکەکان بە یارمەتی دانیان لەسەر زەردەخەنەو پێکەنین. ئەنجامێکی باشی هەبوو لە چاککردنەوەیان بە ڕێژەیەکی زۆر ئێستا هەڵدە ستین بە تاقیکردنەوەیەکی ئاسان: تۆ هەوڵبدە زەردەخەنە لە ڕووخسارت پیشان بدەو گرژی‌و تورەیی لە هەمان کاتدا.... ئایا دەتوانیت ئەم کارە بکەیت؟.... بێگومان نەخێر، جونکە ئەم فەرمانە

تێکەڵە بە عەقڵی ناوەوەو ناتوانیت دووکاری دژ بە یەك ئەنجام بدات لە هەمان کاتدا، بەڵام دەتوانیت کارێکیان بەویتر بگۆڕێت.

هەڵدەستین بە تاقیکردنەوەیەکیتر .... هەستە بە بیرکردنەوە لە کەسێك یان شتێك کە هەستی سلبیت بە ئاگا دەهێنێت، وە ئێستا بیر لە ساتێك بکەرەوە کەتۆ جارێك لە پێکەنینی زۆردا بیت، کاتێك تۆ تەماشای فلیمێکی گاڵتەئامێزت دەکرد یان یان گوێت لە نوکتەیەکی خۆشکردبێت، ئیستا بیرلە کەسێك بکەرەوە جارێك هۆکار بووە هەستەکانت تێك بدات پاشان سەرنج بدە چۆن گۆڕان بەسەر هەستەکاندا دێت جونکە ئەزموونی پێکەنینەکەت تێکەڵ بە ئەزموون سلبییەکە کردووە.

کاتێك ئێمە زەردەخەنە دەکەین هۆرمۆنی ئەدرینالین لە لەشدا نزم دەبێتەوەو هۆرمۆنی ئیندۆرفین بەرز دەبێتەوە هۆکاری ئەوەیە هەست بە دڵخۆشییەکی زۆرو دوو دڵی کەمتر دەکەین.

پێویستە لەسەرت جاری داهاتوو سەرنجی ئەوە بدەیت ئەگەر هەرکێشەیەك رووی تێکردی زەردەخەنە لەسەر رووخسارت بکێشە. ئەم کارەش هەموو جارێك ئاسان نیە، بەڵام هەستە بەم کارە لە هەموو بارودۆخێکدا تا وات لێدێت بە ئەرکێکی کەم زەردەخەنەکردن ئەنجام بدەیت.

3) نـوانـدنـی ناوەوە :

کاتێك تۆ هەڵدەستیت بە هەر کارێك بێگومان تۆ پێنج هەستەکەت بەکار دەهێنیت، ئەو ڕێگەیەی پێی دەبینیو دەبیستیو چێژی لێوەردەگریت وە بۆنو هەستی پێدەکەیت، هەر شتی کاریگەری لەسەر هەستەکانت هەبێت، وە شێوازی ژیانو هەر ئەزموونێك پێکهاتەی تایبەتی خۆی هەیە، ئەگەر هەستی بە گۆڕینی ئەم پیکهاتەیە دەتوانیت ئەزموونەکەشی بگۆڕیت.

بۆ شیکردنەوەی ئەمە ئەم هەنگاوانەی خوارەوە دەنێین :

بیر لەکەسێك بکەرەوە کە تەنها بە بیرکردنەوە لێی وات لێدەکات هەست بە خەمۆکی بکەیت، ئایا هەست بە چی دەکەیت؟.... ئیستا خەیاڵی ڕووخساری بکە کە گوێیەکی درێژی هەیە وەکو کەروێشك، ئێستا هەست بە چی دەکەیت؟!

ئەگەر هەستی بە گۆڕانکاری لە پێکهاتەی هەر هەڵوێستێك ئەوە دەتوانیت هەموو پێکهاتەو هەڵوێستەکەشی بگۆڕیت..... کاتێك تۆ هەست بە دڵتەنگی دەکەیت بێگومان تۆ پێنج هەستەکەت بە شێوەیەکی دیاری کراو بەکارهێناوە، بەڵام ئەگەر تۆ هەست بە بەختەوەری بکەیت بێگومان هەمان هەستەکانت بەکارهێناوە بەڵام بە پێکهاتەی تەواو جیاوازەوە.

ئێستا هەڵدەستین بەم تاقیکردنەوەیە:

- بیر لەهەڵوێستو ڕووداوێك بکەرەوە بەسەرتا تێپەڕی بێت لە ڕابردوووداو هۆکاری دڵتەنگیت بێت.

- کاتێك بیر لەم ڕووداوە ئەکەیتەوە یەکەم شت سەرنجی ئەوە بدە چی بە مێشکدا دێت، ئایا وێنەکەی دەبینیت؟... دەنگی دەبیستی یان هەر شتی هەستی پێدەکەیت؟..... بۆ نمونە ئەگەر وتت (من خۆمم بینی کارێکم دەکرد) ئەمە ئەوە دەگەیەنێت یەکەم شت بە مێشکدا هاتووە بریتییە لە وێنە، ئێستا هەستە بە سەرنجی دووەم شت کە بە خەیاڵتدا دێت، ئایا ڕەنگە یان هەستە؟.... ئەگەر وتت دەنگە دیاری بکە ئەوە چی دەنگێکە؟ ئایا دەنگی خۆتە یان کەسێکی ترە، تێبینی بکە چی بە خۆت دەڵێیت؟... لەوانەیە کەسێکی تر بڵێ (من هەست بە خەمۆکی دەکەم).... یان (من هەست بە ماندوویەتی دەکەم)... دیاری بکە چی بە خۆت دەڵێت؟.. ئێستا سەرنجی ئەوە بدە هەست بە چی دەکەیت؟.. وە سەرنج بدە ئەو هەستە لە کوێت کۆبۆتەوە؟.. ئایا گەدەیە،یان لە سنگدایە، لە شان یان لەسەردایە.

ئێمە ئێستا پێکهاتەیەکی تەواومان ڕوونکردەوە کەچۆن هەستکردن بە پەژارەیی لە ناوەوەت وێنا دەکرێت، بێگومان ئەم

پێکهاتەیە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە، بۆ نمونە: لەوانەیە دەنگ بێت،هەست پاشان وێنە. یان هەست، وێنە پاشان دەنگ.

- ئێستا سەرنجی ئەوە بدە وێنەکە لە کوی کۆبۆتەوە؟ ئایا لەبەردمدایە،لای ڕاست یان لای چەپە؟... خەیاڵ بکە ئەم وێنەیە دورە لێت پاشان خەیاڵ بکە وێنەکە زیاتر لێت دور دەکەوێتەوە، هەستە بە سەرنجدان لە هەستەوەرەکانت هەست بە چی دەکەن.

- ئێستا بە دەنگێك بڵێ (من بەهێزم، من بەهێزم).... لە کۆتایدا هەناسەیەکی قوڵ بدەو پاشان ئەو فشارە زۆرو هەستو سۆزە خراپانە لەگەڵ هەناسە قوڵکەدا بکە دەرەوە.

- ئێستا وێنەکە بگۆڕەو خەیاڵ بکە کەهەست بە خۆشیو بەختەوەری دەکەیتو بڵێ (من بەهێزم) ئێستا بە قوڵی هەناسە بدەو پاشان زەردەخەنە لە ڕووخسارت پیشان بدە... ئایا ئێستا هەستت چۆنە؟

کاتێك تۆ گۆڕانکاری لە جوڵەکانی لەشتو دەربڕینەکانی ڕووخسارو بیرکردنەوە ناوەکییەکاندا دەکەیت ئەبێتە هۆی ئەوەی بتوانیت لە ئێستادا گۆڕان لە هەستەکاندا بکەیت.

ئێستاش باسی چەند کردارێك ئەکەین کە یارمەتیت ئەدەن

لەسەر گۆڕانکاری هەر هەستو سۆزیكو وات لێدەکان هەست بە خۆشیو بەختەوەری بکەیت.

1- هەستێکی خراپ بنووسە کاریگەری هەبێت لەسەرت ئێستا.

2- بنووسە بۆچی ئەم هەستەت هەیە؟

3- ئەم پەڕەیە بدڕێنەو لە دور فڕێی بدە.

4- ئێستا هەستێکی باش بنووسە کە حەز دەکەیت هەستی پێبکەیت.

5- خەیاڵ بەم هەستە نوێوە بکە.

6- چاو دابخەو یەکەم شت سەرنجی ئەوە بدە چی بە خەیاڵتدا دێت، وە کاتێك تۆ بیر لەم هەستە دەکەیتەوە ئایا شتێك دەبینی،دەبیستی، یان هەستی پێدەکەیت؟.... پاشان سەرنجبدە شتی دووەمو سییەم کە بە مێشکتدا دێت.

7- گۆڕان لە وێنەکەدا دەبێت بە نزیکبوونەوە لێیو گەورەکردنی، پاشان بچۆ ناوەوەو گۆڕان لە دەنگیدا دبێت،بە بەرزبونەوەو بەهێزبوونی.

8- جوڵەی لەشت بگۆڕە، سەرو شانت بە تەنها بەرز بکەرەوە بۆ سەرەوەوە، بە قوڵی هەناسە بدە.

9- پێنج جار بڵێ (من بەهێزم).

10- زەردەخەنە لەسەر ڕووخسارت پیشان بدە.

ئێستا دەڕۆین بۆ دورترو زیاتر قوڵدەبینەوە لە ڕێگەکەمان لە (سەرکردایەتیکردنی خود) تا بتوانین ئەوە بدۆزینەوە چۆن زاڵبین بەسەر ترسەکانمانداو وە چۆن خۆمان ڕزگار بکەین لە هەموو ترسێكو بە درێژایی ژیانمان پشتی پێببستین.

پیویستە یەکەم شت ئەوە بزانین کە نەخۆشی ترس بە ئینگلیزی پێی دەوترێت (phobia) بریتییە لە دەربڕینی ترسێك کە پێچەوانەی ژیریە، پاشان ئەم بیروباوەڕە قوڵەی کەسە توشبووەکە بەلایەوە ڕاستەقینەیە، مانای ئەوە نییە لای هەموو خەڵکی ڕاست بێت.

ڕێم بدە پرسیارێکت لێبکەم..... ئایا بیروباوەڕت وایە هەموو خەڵکی لە سواربونی فڕۆکە دەترسن؟..... بێگومان نەخێر، ئایا بیروباوەڕت چۆنە سەبارەت بەوانەی پەیوەندیان بەترسەوە هەیە وەکو شوێنە بەرزەکان، وە ترس لە ئاژەڵانو مارو مێرو شوێنە داخراوەکان یان هەر نەخۆشییەکی ترسی تر؟.... ئایا باوەڕت وایە هەموو خەڵکی هەست بەم ترسە دەکەن؟... بێگومان نەخێر.... وانییە؟...

بەڵام ئەوکەسەی بەدەست نەخۆشی ترسەوە دەناڵێنێت ئەم ترسە لای ئەو ڕاستییە، ئەمەش بەهۆی ئەو ئەزموونەوەیە کە

لە ڕابردوودا بەسەریدا تێپەڕیوە. بە پشت بەستن بەمە بێگومان تۆ ئەمڕۆ بە لێزانین‌و ئەزموون‌و تەمەن هەمان ئەوکەسە نیت بەدەست ترسەوە دەناڵێنیت. بەڵام تۆ وەك کەسێك لە ڕابردوودا ئەم ترسەت هەبووە بە درێژای تەمەنی ڕابردووت پەیوەست بووە پێتەوە، ئایا بیروباوەڕت وانییە ئێستا خۆت لەم ترسە ڕزگار بکەیت، تام‌و چێژی ژیان بکەیت بەبێ کۆت‌و پێوەند؟.... هەمیشە لە یادت بێت ئەگەر لە لێکدانەوەی هەر ترسێکدا گۆڕان لە ماناکەیدا بکەیت بێگومان تۆ دەتوانیت گۆڕانکاری بکەیت‌و ڕزگار بیت لەو ترسە.

ئەم تاقیکردنەوەیە بۆ تۆیە:

ئایا حەز دەکەیت تەماشای فلیمی ترسناك بکەیت؟.... ئەگەر وەڵامەکەی بەڵێیە، ئایا دەتوانیت تەماشای ئەو فلیمە بکەیت لە نیوەی شەودا بە تەنها؟..... کاتێك فلیمەکە کۆتایی هات تۆش دەتەوێت بچیت بۆ تەوالێت بۆ نمونە، ئایا دەستناکەیت بە ئاوڕدانەوە بە چوار دەورتدا؟

ئێستاش ڕێم بدە پرسیارێکت لێبکەم..... ئەگەرتەماشای فلیمێکی ترسناکت کرد لەگەڵ هاوڕێکاندا لە نیوەی ڕۆژدا، ئایا ئەو هەستەی هەتە هەمان هەستە کە لە کاتی پێشووتر هەتبوو؟.... بێگومان نەخێر، ئایا وانییە؟

بیرکەرەوەو هۆکاری ترس دیاری بکە، ئایا دەنگە، وێنەیە یان هەردووکیان؟.... هەردووکیانە، وانییە؟.... ئایا هەست بە ترسکردن بە هەمان ڕادەیە ئەگەر شاشەی تەلەفزیۆنەکە دورتر بێت لێتەوە؟...نەخێر. لە ڕووی قەبارەی شاشەوە ئەگەر هەستاین بە بچوککردنەوەی شاشەکەی ئایا ڕادەی هەست بە ترسکردن بە هەمان ڕادەی شاشە گەورەکەیە؟..... نەخێر. ئێستا کەمێك گوی لە دەنگ بگرە.... ئەگەر دەنگەکەمان بە تەواوی وەستان ئایا هەستەکانت هەمان هەستە؟...... ئەگەر مۆسیقایەکی دیاری کراومان بۆ فلیمەکە زیاد بکەین وەکو ئەوەی لە نمایشە پاڵەوانییەکانی (سێرك) گوێمان لێیبووە ئایا هەستەکانت هەمان هەستە؟

ئێستا گۆڕان لە وێنەو دەنگەکاندا دەکەین لە هەمان کاتدا.... هەڵدەستین بە دانانی مۆسیقایەکی نمایشەکانی (سێرك) وە لە هەمان کاتدا گوێیەکی درێژ دادەنێین بۆ هەر یەکە لە کەسایەتییەکانی ناو فلیمەکە، ئایا هەستەکانت هەمان هەستە؟ ئایا ئەم فلیمە دەبێتە یەکێك لە فلیمە ترسناکەکان؟ بێگومان نەخێر.... ئایا هۆکارەکەی چییە؟.... هۆکارەکەی بریتییە لەوەی لێکدانەوەی ئەزموونەکە تەواو جیاوازە، لەبەر ئەوە تێڕوانینت بەرامبەری دەگۆڕێت.

ئێستاش بۆ هەتاهەتایە خۆمان لە ترس ڕزگار دەکەین (بەڵام لە یادت بێت ئەوە لەبری چارەسەر نییە لە بارودۆخێکی قورسدا، بۆ ئەمە باشترە ڕاوێژ بە پزیشکی دەروونی تایبەتمەند بکەیت، وە هەروەها ئەگەر ویستت ئەم تاقیکردنەوەیە ئەنجام بدەیت بە تەنها وا باشە کەسێکت لەگەڵدا بێت متمانەت پێی هەبێت)

ئەمەش تاقیکردنەوەکەیە:

1- خەیاڵ بکە کە تۆ لە یەکێك لە هۆڵەکانی نیشاندانی سینەمادای، چوار دەورت هەموو خەڵکە، وە هەست بە ئارامی دەکەیت جونکە ئەو دوانەی لە تەنیشتەوە دانیشتون دایكو باوکت یان هاوڕێکانتن.

2- سەرنج بدە شاشەی سینەماکە زۆر گەورەیە لە بەردەمتدا وە فلیمی نەخۆشی ترس نیشاندات بە تەواوی سەرنجی ڕاکێشاوی، لە یادت بێت تۆ تەنها بۆ تەماشاکردنی فلیم لێرەی، بێگومان تۆ بەشێك نیت لە فلیمەکە.

3- مشتت بخە ناو دەستەوە وەکو ئەوەی ملاکیمەکان دەیکەن، جونکە ئەمە یارمەتیدەرە لەسەر ئەوەی لە یادت بێت کە تۆ بەشێك نیت لە فلیمەکەو تۆ تەنها لە نێو تەماشاکەرانیو لە تواناتدایە زاڵبیت بەسەر فلیمەکەدا. فلیمەکە بە پیشادانی

وێنەیەك دەست پێدەكات هەست بە نەخۆشی ترس دەكەیتو چوار دەورت بەو ترسە دەور دراوە. ڕووداوەكان دەست پێدەكات وە شریتی ڕووداوەكان لەبەردمتدا تێدەپەڕن تا كۆتایی فلیمەكە.

4- كاتێك گەشتیتە كۆتایی فلیمەكە شریتەكە دەوەستێت.

5- ئێستا بگوێزەرەوە بۆ خەیاڵ لەگەڵ خۆتدا، ببە بە شاشەی پیشاندانەكەو بۆ ئەوەی بچێتە ناو فلیمەكەوە لە دیمەنی كۆتاییدا، هەستە بە پیشاندانی فلیمەكە بە پیچەوانەوە بە خێرایەكی زۆر وەكو ئەوە وابێت فلیمە گاڵتە ئامێزەكان پیشان ئەدەیت وەكو (شارلی شابلن) پێنج جار فلیمەكە دووبارە بكەرەوە بە پێچەوانەوە.

6- جارێكیتر هەستە بە پیشاندانی فلیمەكە لەگەڵ زیادكردنی گوێی درێژ بۆ كەسایەتییەكانی ناو فلیمەكە وە زیادكردنی مۆسیقای پیشاندانی سێرك.

7- سێجار هەناسەی قوڵ بدە، پاشان سێجار ئەمە دووبارە بكەرەوە (من ئازادبووم لە ترس، من بەهێزم) سەرو شانت بجوڵێنەو باسی هەستت بكە.

8- بۆ دڵنیابوون لە سەركەوتنی تاقیكردنەوەكەت... خەیاڵ بكە لە داهاتوودایتو بیركەرەوە لە هەڵوێستێك كە هۆكاری ترسبووە بۆت لە ڕابردوودا وە سەرنج بدە هەستەكانت، ئەگەر هەستەكانت سروشتیو ئیجابی بوون ئەوا تۆ ڕزگارت بووە لە

ترس، بەلام ئەگەر ترست تێدا مابوو هەستە بە دووبارە کردنەوەی تاقیکردنەوەکە.

9- ئێستا خەیاڵ بکە تۆ بەهێزترین متمانەت بە خۆت هەیەو ئازادی، هەستە بە گەورەکردنی ئەم وێنەیە وابێت بدرەوشێتەوە، وێنەکە نزیککەرەوە لە خۆتو هەموو ئەو ڕەنگانەی بۆ زیاد بکە جوانن‌و خۆشەویستە لات، بجۆ ناو وێنەکەوەو لەگەڵ هەستەکانتدا بژیو سەرنج بدە لە توانای ئەو هێزەی دروست بووە.

10- لە وێنەکە دەرچۆ، بە قوڵی هەناسە بدەو لەگەڵ هەموو جارێکدا خەیاڵی وێنەکەت بکە لەبەردەمتدایە پاشان ساتێک بوەستەو سوپاسی خوای گەورە بکە ڕێگای ئازادی بۆ ڕوشنکردیتەوە.

سەرەتای ڕۆژ پێویستە پەیوەست بیت بە کاروباری ژیانتەوەو دەرونت زیندان مەکە لە زنجیرێکی بەتاڵدا، کاتەکانی ژیانت بە کاتی بە سوود پڕبکەرەوە، دەست بکە بە ئەنجامدانی ئارەزوویەکی نوی وەکو وێنەکێشان یان وەرزشکردن بۆ نمونە.....هتد. ئەگەر ویستت لەگەڵ کەسێك باسی کێشەکانت بکەیت ئەوە کەسێك هەڵبژێرە کە خاوەنی زانستو ئەزموون بێت بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات، کەسێك هەڵنەبژێرە کێشەکەت ئاڵۆزو ئاڵۆتر بکات، بەردەوام خۆت لە رابردوو زیندانی مەکە، جونکە ژیانی ڕابردوو نایەتەوە ئەوەی ئێستا هەیە داهاتووتە. بەلایەنی کەمەوە لە هەفتەیەکدا جارێك هەستە بە

پاداشتکردنی خۆت، وه تەماشای یەکێك له فلیمه پێکەنیناویەکان بکه بۆ نمونه، یان کتێبێکیمیهرەبانانه بخوێنەرەوه یان خۆت بانگهێشت بکه بۆ یەکێك له چێشتخانەکان، هەسته به چێژ وەرگرتن له مۆڵەتەکانت له شوێنێکی هێمن، یان سادەترین ڕێز به پی ڕۆشتنه بۆ چێژ وەرگرتن له جوانی سروشت.

زۆر پێبکەنه ژیان زۆر لەوه کەمترە که ئێمه به فیڕۆی بدەین، بیرت لای ئەو شتانه بێت خۆشتدەوێت جونکه واتای ژیان بریتییه لەو مانایەی که بۆ خۆتی دادەنێیت. ژیانت شۆخ و شەنگ بکه جونکه هەموو ڕۆژی بریتییه له سەرەتایەکی نوی، وەهەموو ساتێك بریتییه له بەخششیخوای گەوره بۆ تۆ وەکو دەفەرموی ﴿أن الله لذو فضل علي ألناس ولكن اكثر الناس لا يشكرون﴾

هەمیشه له یادت بێت :

بژی هەموو ساتەکانت کۆ ساتی ژیانت بێت ،

به باوەرەوه بژی ،

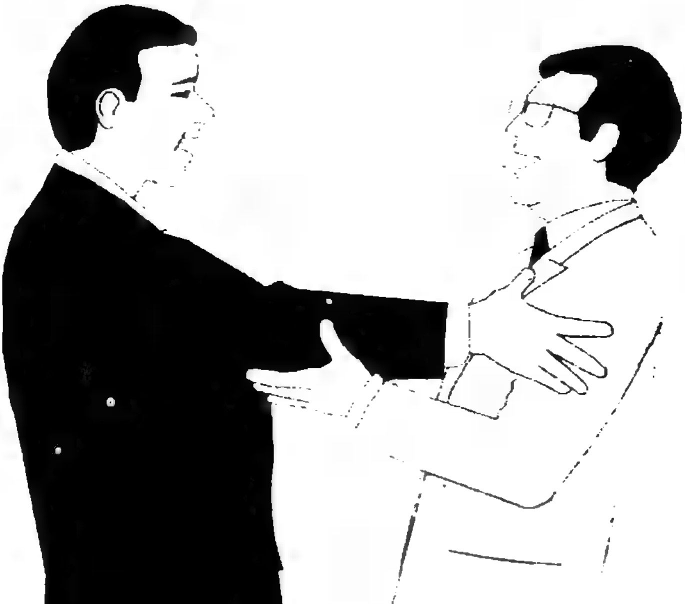
به هیواوه بژی

به خۆشەویستییەوه بژی ،

به تێکۆشانەوه بژی

وه ڕێز و بەهای ژیان بزانه

ڕەفتار



(5) ڕەفتار

((ڕێگا بۆ کردار))

((هەرکەس لە خەڵکی بگات ئەوە دانایە،
وە هەرکەس لە خۆی بگات ئەوە
کلیلی هۆشیاری لایە)) لاوتسۆ.

نادیە کچێکی بەناوبانگ بوو بە لێزانینەکەی لە ئیشی ماسی سورکردنەوەدا، ڕۆژێکیان هەستا بە بانگکردنی هاوڕێکەی (نەبیلە) بۆ خوانی شێوان بۆ پێشکەشکردنی خواردنە بە ناوبانگەکەی، نبیلە داوای کرد ئامادە بێت لە چۆنییەتی ئامادەکردنی ئەم خواردنە بۆ ئەوەی نهێنی شێوازی لێنانی ئەم ماسییە فێر بێت. نادیە سەرەتا بە بڕینی سەرو کلکی ماسییەکە دەستی پێکردو پاشان ئاردی ڕژاند بە سەریدا، دواتر خستییە ناو ڕۆنی فرچاوەوە، نبیلە پرسیاری لێکرد لە هۆکاری بڕینی

سەرو کلکی ماسییەکە، نادیە وولآمی دایەوە(من بە تەواوی نازانم ، بەلآم ئەم شێوازە لە دایکمەوە فێربووم).... نەبیلە داوای لێکرد ئەگەر دەتوانێت پەیوەندی بکات بە دایکییەوە بۆ ئەوەی نهێنی ئەم کارە بزانێت، نادیە ڕازیبوو پەیوەندی تەلەفونی لەگەڵ دایکیدا کرد، نەبیلە لە پێشدا هەستا بە خۆ ناساندن، ووتی نادیە منی بانگهێشت کردووە بۆ ژەمی ماسی سورەوەکراو، لە ساتی ئامادەکردنیدا هەستا بە بڕینی سەرو کلکی ماسییەکە وە کاتێك پرسیارم لە نهێنی ئەمە کرد ووتی ئەم شێوازە لە تۆوە فێربووە، من دەمەوێت هۆکاری بڕینی سەرو کلکی ماسییەکە بزانم..... بەلآم دایکی نادیە وولآمی دایەوە (منیش بە تەواوی نازانم بۆچی؟ بەلآم ئەمە شێوازەکەی لە دایکمەوە فێربووم 40 ساڵ پێش ئێستا) ئارەزووی زانین لای نەبیلە زیادی کرد، داوای لە دایکەکە کرد ئەگەر دەتوانێت پەیوەندی بکات بە داپیرەی نادیەوە تا نهێنی ئەمە بڵی، ژمارەی تەلەفونەکەی پێداو پەیوەندی کرد بە داپیرەوە، کە داپیرە وولآمی پەیوەندیەکەی دایەوە نبیلە هەڵوێستەکانی خۆی بۆ روونکردەوەو وە داوای لێکرد نهێنییەکەی پێ بلی، داپیرە ووتی (ئەی کچم ئەمە هیچ نهێنییەکی تێدا نییە، بەلآم کاتێك سەرو کلکی ماسییەك دەبڕین جونکە ئەو قاپەی ماسییەکەی تێدا

سور دەكرێتەوە بجوكە ناتوانین بە تەواوی ماسیيەكەی تێ بكەین)!!

لەم چیرۆكەوە بۆمان ڕوون دەبێتەوە لەسەرەتای بونمانەوە لە ژیاندا بەرنامەڕێژ دەكرێن لە ڕێگەی ئەوانیترەوە. دەبێتە سێبەر بەسەر ڕەفتارو هەڵس‌و كەوت‌و شێوازی قسەكردنمان، ئەمە بی ئەوەی پرسیار بكەین كییە؟ ئەگەر ئەم پەروەردەكردنە سوودمەندبو بۆمان ئەوە یارمەتیمان ئەدات بۆ گەشەكردن‌و پێشكەوتن لە ژیاندا یان لەوانەیە پێشكەوتنمان سنووردار بكات لە گەیشتن بە لووتكە كە ئەمەش نەخوازراوە.

جارێكیان گەنجێك سەردانی كردم لە مۆنتریال پێی ووتم من هیچ جارێك نەگریاوم لە ژیانمدا باوەڕم نییە بزانم تا هەستم بەو كارە)..... كاتێك پرسیارم لێكرد لەو هۆكارەی ئەم بیروباوەڕەی دروستكردووە، وولآمی ئەو (من هیچ كات ئەم دیوە باوكم بگری بۆ جارێكیش لە ژیانیدا وە ئەو هەمیشە پێم دەڵی گریان لە نیشانەی پیاو نییە). وە لە هەمان ڕۆژدا گفتوگۆم لەگەڵ گەنجێكیتر كرد پێی ووتم (من پێویستیم بە یارمەتی تۆیە، من زۆر بە ئاسانی دەگریم وە ترسم هەیە كە خەڵكی گومانبەرن من لاوازم).... پرسیارم لە نهێنی ئەم گریانەكرد، ووڵامی (دایك‌وباوكم زۆر بە ئاسانی دەگرین جونیەكە لەباری

- خۆشیدابن یان لەباری ناخۆشیو خەفەتدابن وە ئەوان هەمیشە لەباری گریاندان گوێم لێیە کە هەستو سوزەکانیان بە گریان دەکەنە دەرەرەوە)

بەم شێوەیە دەبینین کە یەکێك لە گەنجەکان هات بۆلام بۆ ئەوەی فێربێت چۆن بگری، وە دووەمیان بۆ ئەوەی چۆن لە گریان بوەستی، دەزانیت کە هەریەکە لەوانە ئەو ڕەفتارەی لە دایكو باوکی وەرگرتووە.

فلیب زیمباردۆ لە کتێبی (پێویستییەکانی دەروونزانیو ژیان) دەڵی ((ئێمە دەزانین لە منداڵیماندا بنچینەیەکی گشتییە هەیە بۆ ژیان وە شێوازی ڕەفتارمان لە نمونەی گەورەکانی چواردەورمانن))..... منداڵ چاودێری دەکەنو بیردەکەنەوەو ئارەزوویان بە چاولێکەری ڕەفتاری گەورەکانە هەروەك لە توانایاندایە بۆ ماوەی دورتر بڕۆن لەوانەی هەڵدەستن بە سەرنجدانو گوێگرتن.

ڕەفتارچییە؟ لە کوێوە سەرچاوە دەگرێت؟ لەتواناماندایە گۆڕانکاری تێدا بکەین؟

ڕەفتار چییە؟

وەکو وتەکەی د. تشاد هلمستەر نووسەری کتێبی (چی دەڵێیت کاتێك قسە لەگەڵ خۆت دەکەیت) دەربارەی ڕەفتاردەڵێت ((ڕەفتار بریتییە لەوەی دەیکەیت یان ئەوەی نایکەیت)).... ڕەفتار بە واتای هەڵسو کەوت دێت، چۆن

هەڵس وکەوت دەکەین؟..... کارایەکی ڕاستەوخۆی بڕیاردەرە لەسەرکەوتنمان یان شکستمان، واتە ئەگەر تۆ خۆشەویستیت بۆ کارەکەت هەبێت ئەوا بەجێهێنانەکانت لە پلەی نایاب دەبێت، وە ئەگەر خۆشەویستیت بۆ کارەکەت نەبوو ئەوا لە بەجێهێنان لاواز دەبیت. بۆ نمونە ئەگەر تۆ ویستت بە زمانێکی نوی قسە بکەیت ئەوە تۆ هەڵدەستیت بەوەی چۆ فێری ئەم زمانە نوێیە دەبیت و قسەی پێبکەیت، هەمان شت بەسەر بەسەر مۆسیقاو خوێندنەوەو وەرزش و هونەردا جێبەجێدەکرێت، ئەو ئەنجامەی پێی دەگەیت بریتییە لە دەربڕینی وێنەدانەوەی هەڵس وکەوت و ڕەفتارەکانت، ئەگەرڕەفتارەکانت لەباربوون ئەوا ئەنجامەکەشی لەبار دەبێت، وە ئەگەر ڕەفتارەکەت نیشانەی خراپی هەبوو ئەوا بێگومان ئەنجامەکەشی خراپ دەبێت.... بۆ نمونە ئەگەر تەنگ و چەڵەمەی ڕێگات هاتە پێش و هۆکار بێت بۆ دواکەوتنت، بۆ دەرجوون لەو بارگرژیەی مێشکت ئەوا خۆت تاوانبار دەکەیت بەمەش ووزەیەکی زۆر بەبێ هۆ لە دەست دەچێت، بەڵام ئەگەر ئەم وەستانەت بەهەلزانی و کاتەکەت تێپەڕاند بە گوێگرتن لە مۆسیقایەکی خۆش یان شریتێك زانیاری سودمەندی تێدابێت، ئەوە بێگومان ئەنجامەکەشی تەواو جیاواز دەبێت.

سەرچاوەکانی ڕەفتار:

یەکەم: کۆبونەوە دەرەکییەکان.

وەکو پێشووتر باسمانکرد کە شتە دەرەکییەکان گاریگەرن لەسەررەفتارو هەڵسوکەوت‌و تێڕوانینەکانت بۆ هەڵوێست‌و ڕووداوەکان .

1- بەرنامەڕێژی دایک‌وباوک :

ئەگەر سەرنجتدا کە هەردوکیان جگەرە دەکێشن ئەوا زۆربەیان هەڵدەستن بە چاولێکردن لەم ڕەفتارەو خۆیان ڕادەهێنن لەسەرجگەرە کێشان تۆش هەروەها.... ئەگەر ئامۆژگاریان بکەیت کە متمانەیان بەکەس نەبێت‌و دورە پەرێزبن لە خەڵکی، ئەوا ئەنجامەکەی ئەوەیە متمانەت بە کەس نابێت‌و گومانت هەیە لە هەموو ئەوانەی چواردەورت. لە هەمان کاتدا ئەگەر دایک‌وباوکت بە شێوازێك ئیجابی هەڵس‌و کەوتیان کردو ئازایانە ڕوبەڕوی ترسناکییەکان بونەوە ئەوا زۆرینەمان لەسەر ئەم ڕیگەیە دەبین‌و پەیڕەویان دەکەین.

لە ڕێگادابووم بۆ شاری کیبکی کەنەدی بۆ وتنەوەی کۆباسێك لەوی، لە نیوەی ڕێگادا هەستم بە تینوێتی کردو وەستام بۆ

کڕینی هەندی خواردنەوە لە ·مەکینەی ئۆتۆماتیکی، منداڵێك هات تەمەنی نزیکەی 12 ساڵ دەبوو لەبەردەمم ڕاوەستا بۆ کڕینی کۆلا یان بیسییەك درهەمەکەی تێکردو بە پێکانی هەڵیدا لە مەکینەکە، دوای ئەوەی شتە داواکراوەکە کەوتە خوارەوە بە دەستی ڕایکێشاو وازی هێنا.... لێی نزیککەوتمەوەو پرسیارم لێکرد (ئایا دەتوانیت پێم بڵێی بۆچی ئەم ڕەفتارەت لەگەڵ مکینەکەدا کرد؟)... وولامی منداڵەکە (جونکە من دەمەوێت شتێك بکرمو بیخۆمەوە)..... کاتێك پێم ووت هەروەها منیش دەمەوێت هەندی خواردنەوە بکرم ئایا هەر دەبێت منیش شەق هەڵدەم لە مەکینەکە؟..... وولامی (بێگومان ، ئەم ڕێگەیە هەمیشە ڕێگەیەکی سەرکەوتوبوە، تا ئێستا جارێکیش شکستم نەهێناوە، پاشان باوکم هەروەها هەمان کاردەکات)..... درهەمەکەم خستە ناوی بە هێمنی چاوەڕوانیم کرد بەبی ئەوەی شەق بدەم لە مەکینەکە، ئەوەی داوامکرد کەوتەخوارەوە بە ڕێگای ئاسایی، منداڵەکە سەری سوڕماو بڕوای نەدەکرد ئەمە ڕاست بێت.

2- بەرنامەڕێژی لە ڕێگای خویندنگاوە:

بۆ نمونە ئەگەر خۆشەویستیت بۆ وانەی بیرکاری نەبێت بێگومان تۆ زۆربەی کات لەم وانەیەدا لاواز دەبیتو ڕەفتارت بەرامبەری خراپە، شێوازی هەڵسوکەوت کردنی ئەوانیتر

لەقوتابخانە زۆربەیان کاریگەریان هەیە لەسەر هەڵس‌و کەوتی تایبەتیت.... بۆ نمونە ئەگەر تۆ لەیەکەمەکان بیت لەوانەی ئینگلیزیدا بۆ ئەوەیە وانەبێژی ئەم وانەیە هەڵدەستی بە دروستکردنی حەزوئارەزوو قوتابییەکان بو ئەم وانەیە، وە هەمیشە هانی تۆو هەمو هاوڕێکانت ئەدات، ئەنجامی ئەمەش ئاستی نمرەی وەرزیم بەرز دەبێتەوە بۆ 90٪... بەلاَم ئەمە پێچەوانە دەبێتەوە لە وانە کیمیادا، لەبەر ئەوەی مامۆستای ئەم وانەیە ڕەخنەکانی زۆر توندوتیژە بەرامبەرمان، هەمیشە گاڵتە بە هەڵەکانمان دەکات، خێرا تۆڵە دەکاتەوە، هەرگیز هاندان نایەت بە بیریدا..... لە هەموو ئەمانەدا بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە خوێندنگە کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لە ئاراستەکردنی ڕەفتارمان.

3- بەرنامەڕێژی لە ڕێگای هاوڕێیانەوە :

ئەگەر کۆمەڵێك هاوڕی هەڵبژێریت جگەرە بکێشن بێگومان تۆش کاریگەر دەبیت پێیان‌و هەڵدەسیت بە خۆ ڕاهێنان لەسەر جگەرە کێشان وە پێچەوانەکەشی ڕاستە..... ئەگەر منداڵێك بڕیار بدات هەڵبێت لە قوتابخانە یان ماددەی بێهۆشکەر بەکار بهێنێت ئەمە زۆربەیان بە کاریگەری هاوڕێیانەوەیە جونکە

ئەوان گەورەترین کاریگەری دروست دەکەن لەسەر ڕەفتار.

4- بەرنامەڕێژی لە ڕێگای هۆکارەکانی ڕاگەیاندنەوە:

ئەگەر ئەستێرەیەکی بەناوبانگ مەی یان مادەی بێهۆشکەرەکان بخواتەوە لەوانەیە کاریگەری هەبێت لەسەرت وە هەمان ڕەفتار بکەیت.

جارێك هاورێیەکم بۆی باسکردم کە کچەکەی بڕیاریداوە بۆهەتاهەتایە واز لە خوێندن بهێنێت، کاتێك پرسیارم لێکرد لە هۆکارەکەی، پێی وتم کە ئەو تەماشای گفتوگۆیەکی تەلەفزیۆنی یەکێك لە ئەستێرە بەناوبانگەکان بووە وتویەتی وازی لە خوێندن هێناوە بۆیە بووە بە ئەستێرەکی بەناوبانگ لە ماوەی کەمتر لە پێنج ساڵدا!... وە نمونەی زۆر هەیە کە پاڵپشتی ئەوە دەکەن هۆکارەکانی ڕاگەیاندن کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ڕەفتار، پاشان لەسەر تواناکانمان بۆ جێبەجێکردنی ئامانجەکانمان.

دووەم : ئەزمونو شارەزایی .

هەندی لەلێکۆڵەرەوان هەستان بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوە یەك لەسەر جۆنیەتی بەدەست هێنانی ڕەفتار.

مشکێکیان هێناو خستیانە ناو زەویەکی پێچ پێچو تەخت (متاهە)، لە کۆتایی متاهەکەوە لە دوری 20 سمەوە پارچە پەنیرێکیان دانا، وە لە سەرەتای متاهەکەوە هەستان بە جێگیرکردنی تەلێك کە تەزووی کارەبای پێدا تێدەپەڕێت... بە کاریگەری لێدانی تەزووی کارەباکە مشکەکە دەردەچێتو دەورەیەك دەدات پاشان دەڕواتەوە لای پارچە پەنیرەکە، لێکۆڵەرەوەکان هەڵدەستن بە دووبارە کردنەوەی هەمان تاقیکردنەوەی پێشوو بۆ ماوەی (7) ڕۆژ، پاشان هەستان بە لابردنی تەلە کارەباییەکەو مشکەکیان خستەوە هەمان شوێن، سەرنجیاندا مشکەکە هەمان کاری پێشوو دەکات کە بە هۆی تەلە کارەباییەکەوە دەیکرد (دەچێتە لای پارچە پەنیرەکە، وە دەگەشتە ئەو شوێنەی تەزووە کارەباکە لێی ئەدا وەکو چۆن ڕاهاتبو لەسەر دەرچوونو دەورەکردن، پاشانیش دەڕۆشتەوە لای پارچە پەنیرەکە..... لەم تاقیکردنەوەوە بۆمان ڕوون دەبێتەوە سەرەڕایی نەبوونی تەزووی کارەباکە مشکەکە بەرنامەڕێژ بووە لەسەر ڕەفتارێکی دیاری کراو لە ڕێگای ڕاهێنانو تاقیکردنەوەوە.

یەکێك سەردانی کردم لە دیدنگاکەم پێی ووتم (من ناتوانم متمانە بە هیچ ژنێك بکەم ئەمەش شتێکی ئازار بەخشە).....

کاتێك پرسیارم لێکرد لە هۆکارەکەی، ووتی (من ژنم هێناو دوو منداڵم بوو، وە ژیانمان لەوپەڕی خۆشیدابوو تا ئەوکاتەی وازم لە ژنەکەم هێنا بە هۆی پەیوەندی بە کەسێکی ترەوەو منداڵی لێبوو، من ئێستا هەست بە تەنهایی دەکەم بەڵام لەگەڵ ئەوەش دەترسم لە پەیوەندی کردن بە کەسێکی ترەوە تا دووبار بە هەمان ئەزموونەدا تێنەپەڕم، ئەمەش شتێکی ئازاربەخشە) ئەوەی ڕوویدا لەم کەسەدا بڕیارو مەزەندەی ئاوا تایبەت بە ئافرەت بووە بە بەشێك لە ئەزموونی، لە دوایشدا کاریگەری هەبووە لەسەر هەستو ڕەفتارەکانی.

سێیەم : شکۆی دەروون.

ئەمە کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ڕەفتارت وە سەرچاوە دەگرێت لە ڕێزو هەڵسەنگاندن بۆ خۆت، وە هەروەها ماوەی ڕێزو متمانەت بە خۆت چەندە.... ناتانییل براندن نوسەری کتێبی چۆن شکۆی خۆت بەرز دەکەیتەوە دەڵێت (بێگومان هەستمان بەرامبەر خۆمان بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ کاریگەری هەیە لەسەر شێوازو دەرکەوتەی ڕەفتارمان)..... ئەگەر پلەی بەرزی دەروون لای کەسێك نزم بێت ئەوا ئەوکەسە هەڵدەستێت ئەم کەموکوڕیانەی بە شتێکی تر قەرەبوو دەکاتەوە، وەکو زۆر

خواردن، زۆر تەماشاکردنی TV شەوو ڕۆژ، لەوانەیە ئەم کەسە هەست بەکەم توانایی‌و نەبوونی ئارامی بکات وە هەروەها بە گومانە لە تواناکانی بۆ گەیشتن بەسەرکەوتن، ئەمە پێچەوانە دەبێتەوە لای کەسێك هەست بە گەورەیی‌و ڕێزو توانایی خۆی بکات کە لە پلەیەکی بەرزدایە، بەوپەڕی ئازایی‌و متمانەوە ڕەفتار دەکات، هەمیشە ئەنجامی باش بەدەست دەهێنێت‌و بە گەورەیی دەژی.

لە یەکێك لە کۆباسەکانمدا لە (دالاس)ی ئەمریکا، کچە گەنجێك خۆ پێناساندم تەمەنی لە 20 ساڵیدا بوو ووتی (ئەوەی تۆ لە کۆباسەکەدا پێشکەشتکرد ئەی دکتۆر ابراهیم زۆر ڕاستە، بەڵام من تا ئێستاش ڕقم لە خۆمە، ڕقم لە هەستمە، وە ڕقم لە لوتمە، تەنانەت سەیری ئاوێنە ناکەم تا خۆم نەبینم)!.... پرسیارم لێکرد دەربارەی شوێنی کارکردنەکەی ووتی (هەفتەی ڕابردوو دەرکرام لە شوێنی کارکردنەکەم بە بەڵگەی ئەوەی کە کەسێکی داخراوم‌و بەرهەمم کەمە).... پرسیارم لە ژیانی تایبەتی کرد چۆن دەژی؟ ووتی(بە تەنها دەژیم)... ئەگەر بمانەوێت ژیانی ئەم گەنجە شی بکەینەوە ئەوا ئەوەمان دەست دەکەوێت کە شکۆی دەروونی تێدا نزمە، پێویستمان بەوەیە لە بنچینەوە گۆڕانکاری لە تێڕوانین بۆ خۆی

بکەین، دووبارە شکۆی دەروونی بۆ بگێڕینەوە وە هەروەها ڕێزی خۆی بزانێت، لە ساتی چارەسەرکردنیدا ئەوەم بۆ ئاشکرابوو کە باوکی مردووەو دایکی شوی کردووە بە پیاوێکی تر، وە مێردی دایکی هەڵس‌وکەوتی لەگەڵداخراپ بووە، ئا ئەمە کێشە سەرەکییەکەیەتی.... لەماوەی چارەسەرکردنیدا بۆ بەرزکردنەوەی شکۆی دەروونی ڕەفتاری دەستی بە گۆڕانکرد بە ئاراستەیەکی باش‌و دروستکەر، لەمەدا (دیمس ماکونیل) لە کتێبی تێگەیشتن لە ڕەفتاری مرۆڤانە ئەڵێت (ئەو ئەنجامەی دەستمان دەکەوێت لەسەر ئەومیە دەیکەین هەر ئەوەیە ڕەفتارمان دیاری دەکات)

چوارەم: تێڕوانینی خود .

ئەو شێوازەی کە خۆت پێی دەبینی‌و ئەو وێنەیەی لە هۆشتدا دروست دەبێت، گەورەترین کاریگەری لەسەر کردارو ڕەفتارت هەیە، بۆ ئەمە د.ماکسوێل موڵتز لە کتێبی سایکو سیبرنتك دەڵی :

((تێروانینی کەسێتی بریتییە لە کلیلی کەسایەتی‌و ڕەفتاری مرۆڤ، ئەگەر هەستیت بە گۆڕینی تێڕوانینەکانت ئەوا بێگومان کەسایەتی‌و کرداریشت دەگۆڕێت)).... وە هەروەها دەڵی

((هەموو هەڵس‌و کەوت‌و هەست‌و ڕەفتارەکانت تەنانەت توناکانیشت هەمیشە بە گوێرەی تێروانینی کەسێتیە))

ئەگەر بمانەوەی بۆ ڕوونکردنەوەی ئەمە نمونە بهێنینەوە:

فرۆشیارێك کە ئاڵوگۆڕ دەکات نزیکەی 2000 دۆلاری دەست دەکەوێت لە مانگیکدا، زۆر بە چوست‌و چالاکی کارەکەی ئەنجام دەدات تا ئە بڕە پارەیە بە دەست بهێنێت، وا دابنێ فرۆشیارەکە لە 10 ڕۆژی یەکەمدا 1500 دەست دەکەوێت، دەبینین چۆن لە بەکەمی‌و سستی کاردەکات لە 20 ڕۆژی کۆتایدا تا ئەم 500 دۆلارەی دەست بکەوێت، جونکە فرۆشیارەکە خۆی نابینی کە توانای هەیە زیاتر لەم بڕە پارەیە بەدەست بهێنێت کە هەموو مانگێك لەسەری ڕاهاتووە، ئەوە دەبینی ئەگەر لەوە زیاتری دەست بکەوێت هەست بە نامۆبون دەکات‌و شتێکە ئەو لەگەڵیدا ڕانەهاتووە، لەوانەیە دەست بکات بە خەرجکردنی زۆرو سەرکەوتنی لە ناو دەبات.

لەوانەیە هەمان شت روو بدات لە کەسێکدا دەیەوێت کێشی دابەزێنێت، ئەو بەپێی ڕژێمێکی دیاری کراو لە خواردن کێشی دادەبەزێنێت، بەڵام لەبەر ئەوەی تێڕوانینی بۆ خۆی گومانی وایە قەڵەوە، جارێکیتر کێشی بەرەو زیادبوون دەڕوات وەکو باری پێشووی، وە هەموو خواردنێکی نەشیاو دەخوات‌و هیچ

کارێکی وەرزشیش ناکات. •

کۆمەڵێك لە لێکۆڵەرەوان هەستان بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەیەك لە قوتابیانی ناوەندی بۆ ئەوەی بزانن تێڕوانینی خود چەند کاریگەری هەیە لەسەر زیرەکیان، سەرەتا بە قوتابیەکانیان ووت ئەو کەسانەی خاوەنی چاوی ڕەنگاو ڕەنگن پلەی زیرەکیان بەرزترەو ئەنجامی باشتر بەدەست دەهێنن لەوانەی چاویان ڕەنگاوڕەنگ نیە. بەکەمتر لە دوو مانگ روون بویەوە ئەوانەی چاویان ڕنگاوڕەنگە سەرکەوتووتربون وە بە پێچەوانەوە باری ئەوکەسانەی چاویان ڕەنگاوڕەنگ نییە نمرەکانیان بەرەو دابەزین ڕۆشتووە. دوای ماوەیەك سەرپەرشتی کارانی لێکۆڵینەوەکە هەستان بە هەواڵدان بە قوتابیەکان کە هەڵەیان کردووە بەوەی ئەوکەسانەی چاویان ڕەنگاوڕەنگ نییە پلەی زیرەکیان باشترو بەرزترە لەو کەسانەی چاویان ڕەنگاوڕەنگە... ئەزانی چی ڕوویدا؟ نمرەی ئەوانەی چاویان ڕەنگاوڕەنگ نییە بەرزبویەوەو نمرەی ئەوانیتر هاتە خوارەوە..... کورتەی ئەمە ئەوەیە ئەو وێنەیەی لە هۆشتدا بۆ خۆت داناوە کاریگەری هەیە لەسەر هەڵس و کەوت و ڕەفتارت.

پێنجەم : ئەنــجام :

بیروباوەڕ بە خۆت کاریگەری هەیە لەسەر ئەنجام هەروەها ئەنجامیش دەبێتە بیروباوەڕو کاریگەری هەیە لەسەری، ئەو دوو سەرچاوەیە کاریگەریان هەیە لەسەر ڕەفتارت لە داهاتوودا.

بۆ ڕوونکردنەوەی ئەمە نمونەیەك وەردەگرین لەسەر توانای خلیسکاندن لەسەر سەهۆڵ... ئەگەر کەسێك ئەم یاریەی کرد بۆ نمونە ئەگەر تووشی شکاندنی قاچەکانی بوو، پاشان سەرنج بدە زۆربەی ئەوانەی توشی ئەمە هاتوون لە کاتی یاریەکەیاندا ئەو کەسە بۆ داهاتوو زیاتر وورییایی دەکات، لەوانەیە پلەی ترسەکەی بە ڕادەیەك بێت بە هەموو شێوەیەك لەم یاریە دور بکەوێتەوە. ئەگەر سەرەتا بیروباوەڕت وابێت توانات نییە لەسەر سەهۆڵ خلیسکێن بکەیت، بەڵام بە کاریگەری هاورێیانت بڕیارت داوە ئەو تاقیکردنەوەیە بکەیت، پاشان لەو تاقیکردنەوەیە سەرکەتوبویت، بەمەش بیروباوەڕێکی نوی لە دایك بووە کە تۆ توانات هەیە ئەو یاریە وەرزشیە بکەیت وە لەوانەیە لە دوای ئەمە چەندەها جار دووبارەت کردبێتەوە.... ئەو ئەنجامەی بەدەستی دەهێنیت کاریگەری هەیە لەسەر ڕەفتارت.

شەشەم : ڕاڤەکردنی تایبەتیت بۆ هەڵوێستەکان :

ڕێگای هەستکردنو ڕاڤەکردن بۆ هەڵوێستەکان کاریگەری هەیە لەسەر بڕیاردانت وە پاشانیش لەسەر کردارت.

گوێم لێبگرە چیرۆکی ئەو پیاوەت بۆ بگێڕمەوە توشی سەرمایەکی توند هاتبوو، سەردانی پزیشکی کرد، پزیشکەکە پێی ووت (من دڵنیام چارەسەرم هەیە بۆ کێشەکەت)..... نەخۆشەکە ووتی (تکای ئەوەت لێدەکەم ئەی دکتۆر خۆزگەیە پێشتر سەردانی تۆم بکردایە).... پزیشکەکە پرسیاری کرد (ئەی هۆکاری چیبوو پێشتر نەهاتی بۆلای من؟)..... نەخۆشەکە ووتی (چووم بۆلای خاوەن دەرمانخانەیەك داوام لێکرد ئامۆژگاریم بکات)... پزیشکەکە بە گاڵتەوە پرسیاری کرد (ئایا ئەو ئامۆژگاریە شکستە چییە خاوەن دەرمانخانەکە ئامۆژگاری پێکردی؟).... نەخۆشەکە زەردەخەنەی کردو ووتی (ئامۆژگاری کردم سەردانی تۆ بکەم ئەی دکتۆر)!!....

ئایا بیرت ناکەوێتەوە جارێك لەم جۆرە هەستو ڕاڤەکردنانەت هەبێتو کاریگەری دروست کردبێت لەسەر بڕیارو کردارت؟.... هەر هەڵوێستێکمان هەبێتو بڕیار بدەین لەسەری بە ئیجابی بێت یان بە سلبی ئەوا بێگومان ئارەزووی

ئەوەمان هەیە. کە ڕەفتارمان هاوتای بڕیارەکانمان بێت، هۆشیاریمان بۆ هەرهەڵوێستێك یان تێگەیشتنمان لە هەر کەسێك بە شێوەیەکی دیاری کراو هەمیشە کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر کردارمان بەرمبەر ئەو هەڵوێستە یان ئەو کەسە.

لە دوای ئەوەی لە شەش سەرچاوەکەی ڕەفتار دواین، ڕێی خۆشکرد بۆ دواندن لەسەر توانای گۆڕان لە ڕەفتاردا ئەم پرسیارو روونکردنەوانە ئەدەین:

- خەیاڵ بکە تۆ ڕۆشتووی بۆ شەقامێکی قەرەباڵغی ناوەڕاستی شار بۆ بەختی باشت گۆشەیەکت دەستکەوت بۆ وەستانی ئوتۆمبێلەکەت، کاتێك ئەتەوێت ئوتۆمبێلەکەت لەو شوێنە ڕابگریت کەسێك بە خێرایی هاتو ئوتۆمبێلەکەی لە هەمان شوێن وەستان، ئایا ڕەفتارت چۆن دەبێت لەم بارو دۆخەدا؟

- ئایا ڕوی نەداوە شەق هەڵدەی لە ئوتۆمبێلەکەت جونکە جوڵێنەرەوەکانی ناسوڕێنەوە؟ یان ڕقت لە کۆمپیوتەرەکەت دەبێتەوە جونکە لە کارکردن دوا دەکەوێت؟

- ئایا ڕوی نەداوە کامێرای وێنەگرتنەکەت فرێدا بێت بە هۆی لە کار کەوتنیەوە؟ یان دەست دەکەیت بە جنێودان بە جیهازی فاکسەکە جونکە ڕاپۆرتە گرنکەکەی ئامادەت کردووە

نەیناردووە؟

- ئایا چۆن سەیری خۆت دەکەیت؟ ترسنوکی؟ ئازایی؟ کراوەی؟

ولآمدانەوەت بۆ ئەم پرسیارانە ڕەفتارت دیاری دەکات.

سەرم سورِ دەمێنی لە نوسینەکەی لیس براون لە کتێبی (بۆ خەونەکانت بژی) دەڵی (ئایا ڕووی نەداوە کاتێک سەیارەکەت دەخەیتە جوڵە، دەتەوێت لە خێرایەکی پێویستدا بڕوات، کاتێک پێدەنێی بە شوێنی بەنزیندا تا کۆتا پلەی، لەگەل ئەوەش سەیارەکەت ناجوڵی، زۆر تورە دەبیت، پاشان بۆت دەردەکەوێت وەستێنەرەکە (break) مکە بەرز بۆتەوە؟)... نمونەی ئەم جۆرە هەڵێستانە زۆر ڕودەدەن لە ژیانی ڕۆژانەماندا، وە زۆر لەخەڵکی هەن ئەوانەی بۆ خەونەکانیان نازین پەیوەست بوون بە برێکی تایبەتی خۆیانەوە.... برێکی ڕەفتاری سلبی.

منو تەش ئەتوانین گۆڕانکاری گەورە لە ژیانی خۆمانو ئەوانیتریشدا بکەین کاتێک بڕیارماندا گۆڕانکاری لەو کردارە خراپانەدا بکەین کە هەڵسوکەوتمانی سنووردار کردووە، بیگۆڕین بە ڕەفتاری لەبارو ئیجابی، لە ڕێگای هەنگاونان بۆ ئەو سنورانەی کە بە جوونە ناوی هەست بە ئاسودەیی دەکەینو ئاستی هۆشیریمان فراوانتر دەکات.

ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە کرداری سلبی پوچەڵ بکەینەوەو بیگۆڕین بە کرداری ئیجابی؟

ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە بوەستین لەسەر بڕیاردان لەسەر ئەوانیترو کۆششمان کۆبکەینەوە لەسەر ئەو ڕێگەیەی ئەتوانین بەختەوەری پێ دروست بکەین؟

ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە ئیتر بە شێوەیەکی خراپ بۆ خۆمان نەڕوانین؟

ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە دەست بە کرداری نوی بکەین پڕ بێت لە خۆشەویستی بۆ خۆمانو ئەوانیتریش؟

بڕوام وایە کات ئێستایە.... ئایا وانییە؟

ئێستاش ئەوەت پێشکەش دەکەم کە لە بەرنامەڕێژی زمانی دەماریدا هەیە (neuro linguistic programming) کەلە باسی (بزوێنەری کرداری نوی) کە دەتوانیت بۆ هەر گۆڕانکاریەکی ڕەفتارت بەکا بهێنیت:

1- شوێنێکی خۆشو ئارام هەڵبژێرە کە هیچ کەس هەراسانت نەکات، بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی 30 خولەك.

2- بیر لە کردارێك بکەرەوە کە خۆت نیتە بەڵام ئاواتە خوازی ئەم ڕەفتارەت هەبێت، وەکو ئازایی یان متمانە بە خۆ بوون ..... هتد.

3- بە ڕێکی هەناسە بدەو بیر لە کەسێك بکەرەوە ڕەفتارێکی هەیە سەرنجت ڕادەکێشێت، ئەگەر کەسێکت بۆ دیاری نەکرا ئەوا بە خەیاڵ کەسێك دیاری بکە ئەو ڕەفتارەی هەبێت.

4- خەیاڵ بکە کە لە بەردەمتدا دیوارێکی ڕوون هەیە دەتوانیت لێیەوە دەرەوە ببینیت.

5- خەیاڵ بکە تۆ لەو دیوارە تەنکەکەوە ئەو کەسە دەبینیت کە لە هۆشتدایە، سەرنج بدە چی دەکات، وە چۆن قسە دەکاتو چۆن هەناسە دەدات، وە هەروەها سەرنجی دەربڕینەکانی ڕووخسارو جوڵەی جسمی بدە.

6- خەیاڵ بکە بەشێك لە تۆ لە هەوادا هاتوچۆ دەکات بەرەو دیوارە ڕوونەکە هەنگاو دەنێت بۆ ئەوەی لە تەنیشت ئەوکەسەوە بوەستیت تا فێربیت چۆن هەڵس‌وکەوت دەکات.

7- خەیاڵ بکە ئەو بەشەت کە لە هەوادا هاتوچۆ دەکات شوێنی ئەوکەسە دەگرێتەوە کە تۆ وەك نمونە داتناوە، وە ئەم بەشە دەبێتە خاوەنی هەموو ڕەفتارێکی نوی بەڕادەیەك تۆ هەست دەکەیت.

8- خەیاڵ بکە بەشە ڕۆشتووەکەت دەگەڕێتەوە بۆت، جارێکیتر تێکەڵت دەبێتەوە بە لاشەت... هەستە بە پڕکردنی هەستەکانت بە بەم تێکەڵکردنە.... ئێستا تۆ خاوەنی ئەو

ڕەفتارەی ئاواتت بۆ دەخوازی.

9- لە دڵی خۆتدا خەیاڵ بۆ داهاتوو بکە هەڵوێستێکت پێش هاتووە لە ڕابردوودا ئەم هەڵوێستە ڕەفتاری سنوردار کردبێت، ئێستا سەرنج بدە چۆن هەڵسوکەوت دەکەیت بە پێی ئەو زانیاریانەی بەدەستت هێناوە، وە ئەو ڕەفتارە نوێیە ئێستا هەتە.

10- ئەگەر بە تەواوی ڕەزامەندبوی لەسەر ڕەفتارە نوێکە بگەڕێوە بۆ ئێستاو بە هێواشی چاو بکەرەوە.

ئەگەر هەستای بە ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە بە شێوەیەکی وردو بە هەموو هەستەکانت ئەوا سەرکەوتوو دەبیت لە تاقیکردنەوەدا، بە ((بزوێنەری ڕەفتاری نوی)) لە توانایتدایە گۆڕانکاری بکەیت لە ڕەفتاری سلبیدا بۆ ڕەفتاری ئیجابی.

** ئێستا باسی ئەوە دەکەین چۆن دەتوانین گۆڕانکاری لە هەر ڕەفتاریکی خراپدا بکەین‌و بیگۆڕین بە ڕەفتارێکی گونجاو باش:

1- سی جۆر ڕەفتاری نەشیاو بنووسە حەز دەکەیت هەستیت بە گۆڕینیان.

2- بنووسە بۆچی ئارەزووت هەیە هەستی بەم گۆڕانە.؟

3- سی ڕەفتاری باش بنووسە جێگەی ڕەفتارە خراپەکە

بگرێتەوە.

4- ((بزوێنەری ڕەفتاری نوی)) بەکار بهێنە لەگەڵ هەموو ڕەفتارێکی نوێدا بەڕادەیەك تا دەگەیتە ڕەزامەندی تەواو، لە دڵی خۆتدا خەیاڵ لە هەڵوێستێکی قورس بکە پاشان ئەو زانیاریانە بەکار بهێنە بەدەستت هێناوە بۆ ڕەفتارکردن لەو هەڵوێستانەدا.

5- بۆ ئەوەی ئاستی شکۆی دەروونیت بەرز بێت، لەسەر پەڕەیەك پێنج سیفەتی باش بنووسە بۆ خۆت، پارێزگاری لەم پەڕەیە بکەو هەمیشە پێت بێت، بەردەوامبە لە خوێندنەوەی‌و هەمیشە دووبارەی بکەرەوە (من لە خۆم ڕازیم وەك خۆم، من بارودۆخی خۆمم پی قبوڵە، من پێش دەکەوم‌و هەموو ڕۆژی لە هەموو شتێکدا بەرەو باشتر دەچم).

6- بۆ باشترکردنی تێروانینت بۆ خۆت هەستە بە دیاریکردنی (20) دەقیقە ڕۆژانە خەیاڵ بکە، متمانەت بە هێزو توانای خۆت هەبێت‌و هاوسەنگی خۆت ڕابگرە، لە یادت بێت کە عەقڵی ناوەوەت ناتوانێت جیاوازی بکات لە نێوان وێنەی ڕاستی‌و ئەو وێنەیەی خەیاڵی دەکەیت، هەموو خەیاڵەکانت بەو شێوەیە بێت ئاواتی بۆ دەخوازیت‌و هەستە بە بەستنەوەی بە هەموو هەستەکانتەوە، بڕوانە ئەو وێنەیەی

خەیاڵت کردووە لە عەقڵی ناوەوەت بەرنامەڕێژ بووە.

7- کتێبێك بخوێنەرەوە کە باس لە مێژوو و ژیانی کەسایەتیەك بکات گرنگە لات، کردارێکیان هەیە پێت خۆشە تۆش هەت بێت، پاشان خەیاڵ بکەو شوێن ئەم ڕەفتارە بکەوە.

8- هەستە بە گەشەدانو چالاکی بەهرەکانت لە دروستکرنی پەیوەندی لەگەڵ ئەوانیترو هەمیشە ئەم سەرنجانەی خوارەوە لە یاد بێت:

- بڕیار لەسەر ئەوانیتر مەدە.
- سیفەتی خراپ بە کەس مەڵی، وە لە یادت بێت (من عاب ابتلی) ئەوەی عەیبی خەڵکی بڵی خۆی توش دەبێت.
- ری مەدە بە (مـــن) سلبی ڕێگەت لێبگرێت.
- هەراسان مەبە کاتێك ئەڵێی (داوای لێبوردن دەکەم).
- وا دامەنی ئەوانەی چوار دەورت ئەزانن چی دەڵێیتو هەست بە چی دەکەیت، ئەوەی هەتە بیڵی.
- هاوبەشی ژیانت بە شێوەیەکی خراپ بەرنامەڕێژ مەکە بە هۆی هەموو ئەو کێشانەی لە ماوەی ئەو ڕۆژەدا ڕووبەڕووت دەبنەوە، جونکە ئەم کێشانە دەتوانیت کۆتایی پی بهێنیت، بەلاَم ڕاهاتن لەسەر هەستێکی دیاری کراو لەوانەیە زەحمەت بێت کۆتایی بێت.

- کاتێك پەیوەندیت کرد بە هاوڕێیەکتەوە کە ماوەیەکی زۆرە لێك دورن با پەیوەندیەکەت لەسەر بنەمای ئەوە نەبێت داوای خزمەتێکی لێبکەیت... بۆ نمونە پرسیاری بارودۆخی بکەو بانگی بکە بۆ خواردنەوەی چا بەم شێوەیە ئاسانترە داوای هەر شتێك بکەیت ئەتەوێت.

- دەروونت پەیوەست مەکە بە کەسایەتی خراپەوە جونکە ئەمە ڕەنگدانەوەی هەیە لەسەر کردارت.

9- پرسیار لە خۆت بکە ئایا ئەم ڕەفتارە نوێیە یارمەتیت ئەدات لە ژیاندا پێش بکەویت؟ پاشان لەسەر ئەم بنەمایە ڕەفتار بکە.

10- نیازی باشت هەبێت لە پەیوەندیەکانت لەگەڵ کەسانی تردا، وە نەرمو نیانو لە سەرخۆبە جونکە کەسی نەرمو نیان بڕیار لەسەر کاروبارەکان دەدات.

11- هەمیشە لە هزرو هۆشی خۆتدا ئەوە دابنێ هەموو کێشەیەك سێ تێڕوانینی هەیە... تێروانینی تۆ، تێڕوانینی کەسێکی تر، تێڕوانینی شیاوو تەواو.

لە یادت بێت کە کردارو ڕەفتارت دەتوانێت هۆکاری پێشکەوتن یان دواکەتنت بێت، وە لە تواناتدایە ئەم ڕەفتارە بگۆڕیت.

لە یادت بێت بێگومان تۆ دەتوانیت ببیت بەو کەسەی کە هەمیشە ئاواتی بۆ دەخوازیت، وە لە دوایشدا لە توانادایە گۆڕانکاری لە ژیانی خۆتو ئەوانی تریشدا بکەیت.

ئێستاش لە دەستی خۆتدایە بۆ زاڵبوون بەسەر بەرنامەڕێژیە خراپەکەی پێشووتدا، بیروباوەڕی خراپ بگۆڕیت بە باشترو پاڵپشتت دەکات بەهێزێکی گەورەتر.... وە لە یادت بێت هەموو ئەو شتانەی پێویستن بۆ سەرکەتن بەسەر هەستە سلبیەکاندا لای خۆتە تا تێڕوانینت بۆ هەلۆێستو ڕووداوەکان گونجاوبێت. هەمیشە لە هۆشتدا بێت ئەم ژیانە تەنها هەلێك نییە بۆ تاقیکردنەوە بەلکو هەلی دووەمو سێهەمیش هەیە.... ئەمە ئەو ژیانەیە تەنها جارێك تیایدا دەژی.

هەمیشە لە یادت بێت :

بژی هەموو ساتەکانت کۆ ساتی ژیانت بێت،

بە باوەڕەوە بژی، بە هیواوە بژی

بە خۆشەویستییەوە بژی، بە تێکۆشانەوە بژی

وە ڕێز و بەهای ژیان بزانە .

کـــــوتـــایـــی

عیماد ئەوپەڕی بەختەوەربوو کاتێك دایکی بە خەبەری هێنا تا خۆی ئامادە بکات بۆ سەفەر کردن بۆ دورگەی (جزیره)ی تاهیتی بە پشتی کەشتی.

کەشتییەکە چەندەها شتی لە خۆ گرتبوو وەکو:سەد ژوور، چێشتخانەی گەورە، هۆڵ بۆ یاریکردنی وەرزشی وە مەلەوانگەی گەورە، عیماد زۆر بە خێرایی خۆی ئامادە کرد.

خێزانەکە کۆبونەوە کە پێکهاتبوون لە دایكوباوك، وە مرفەت کە کچەکەیان بوو تەمەنی 10 ساڵان بوو، وو عیمادیش تەمەنی 7 ساڵان بوو، لە ڕێگایاندا بۆ بەندەرەکە هەموویان دڵخۆشبون بە گەشتەکەیان کە پشوویەکی خۆش لە بینینی شەپۆلە دڵ ڕفێنەکانی (تاهیتی) کات بەسەر دەبەن، لە کۆتایدا ئوتۆمبێلی کرێکە گەشتە بەندەرەکە وە هەموویان سوار پشتی کەشتیەکە بوون، چوونە ژوورێکەوە لە بەشی یەکەمی

کەشتیەکە، کات بە خێرایی تێدەپەڕیو کەشتیەکەش دەستیکرد بە ڕۆشتن بە دەریاکاندا، ئەو کاتەی خێزانەکە خەریکی نان خواردن بوون، عیماد لەم سەرقاڵیەی هەموان فرسەتی هێناو ڕۆشت بۆ لیواری کەشتیەکە بۆ تەماشاکردنو چێژ وەرگرتن لە دیمەنی دەریاکە، کە دیمەنێکی جوانی هەبوو، عیماد ڕۆشتە کۆتایی کەشتیەکەو دەستیکرد بە ڕوانین بۆ خوارەوەو زیاد لە پێویست چەمییەوە وە کتو پڕ.... عیماد کەوتە ناو دەریاکەوەو دەستی کرد بە هاوارکردنو داوای کرد فریای کەون، بەڵام بێسوود بوو، لە کۆتایدا یەکێك لە گشتیاران کە تەمەنی لە پەنجاکاندابوو گوێی لە هاوارو قیژەی منداڵەکەوەبوو خێرا لە زەنگی ئاگادارکردنەوەی لێداو خۆی فرێدایە ناو ئاوەکەوە بۆ ڕزگارکردنی منداڵەکە، هەموو گشتیاران کۆبونەوەو تایبەتمەندیەکانی ئەو بوارە بە خێرایی هاتن بۆ یارمەتیدانی پیاوەکەو منداڵەکە، کرداری فریاکەوتنەکە کۆتایی هاتو عیمادیش ڕزگاری بو لە مردنێکی ڕاستو تەواو، وە کاتیك لە ئاوەکە هاتە دەرەوە ڕۆشت بۆلای دایكوباوکیو داوای لێبوردنی لێکردن کە بەبی ئاگایی ئەوان دەرچووە. لە دوای ئەمە دەستی کرد بە گەڕان بە دوای ئەو پیاوەدا ژیانی ڕزگارکرد، کاتێك بینی لە سوچێك لە سوچەکان وەستابوو هێشتا ئاوی پێدا دەهاتە

خوارەوە لێی نزیك بویەوەو پێی ووت (من نازانم چۆن سوپاست بکەم لەبەر ئەوەی ژیانی منت ڕزگارکرد لە خنکان) بە هێمنی‌و ڕوخۆشیەوە پیاوەك وەڵامی دایەوەو ووتی (ئەی کوڕم هیوادارم ژیانت بەرامبەر ئەوە بێت ڕزگاری بووە).... ئەم ووشانە ئاوپرژێنێکی ساردبوو لە ڕۆژیکی گەرمدا، لە هزرو هۆشیدا بە قوڵی جێگیربوو، وە بووە پاڵنەری سەرەکی لە سەرکەوتنی عیماد لە ژیانیدا، ئەم هەستە بە قوڵی لە عەقڵیدا بەرنامە ڕێژبوو بە درێژایی ژیانی بەردەوامی پێداو ئارەزووو خۆشەویستی بۆ خێرو چاکەی تێدا دروستکرد، وە بۆ هەموو ڕووبەروبونەوەیکی ژیان ووشەکانی ئەو پیاوەت لە بیر نەچێت:

((ئەی کوڕم هیوادارم بەرامبەر ئەوە بێت ڕزگارت بووە))

ئێستا ڕیم بدە پرسیارت لێبکەم:

- ئایا ژیانت شایەنی ئەوەیە ڕزگاری بێت؟
- ئایا دەتەوێت جی پەنجەی سەرکەوتنەکنت لە دنیادا ببینیت؟
- ئایا بڕیارت داوە فەرمان بەسەر هەستو سۆزو شتەکانی تریشدا بدەیت؟
- ئایا بڕیارت داوە نمونەیەکی بەرز بیت بۆ هەموو ئەوانەی چوار دەورت؟

■ ئایا بڕیارت داوە بە زەردەخەنەوە پێشوازی لە کێشەکانی ژیان بکەیتو کار بکەیت بۆ چارەسەر کردنیان؟

ئەمڕۆ دەست پێبکە..... ئەم ووتەی شاعیرەت لە بیربێت :

((ژیان نیە جگە لە هیوا کە ئازار هاوڕێیەتی دەکاتو کۆتایی ژیانیش ناکاوە))

لە ژیاندا بە هیواوە بژی پێشبینی شتی چاك بکە.... ئامانجەکانت دیاری بکە.... بیان نووسە... نەخشە دابنێ بۆ جێبەجێکردنیان... هەستە بە کارکردنو بڕوات پێی هەبێت تا جێبەجێیان بکەیت. وە لەبەر ئەوەی ژیان ئازارو ڕێگرەکان هاوڕێیەتی دەکات پێویستە خۆتی بۆ ئامادە بکەیت، بەهێزو وەرەو ئارامگرتنو پشت بەستن بە خوای گەورە پێشوازی لە ڕێگرەکانی ژیان بکە، وە خوای گەورە ئارامگرانی خۆشدەوێت.... خوای گەورە پاداشتی ئەوانە دەداتەوە کە بە باشی کار ئەنجام ئەدەن، وە لەبەر ئەوەی کۆتایی ژیان ناکاوەو وە تەنها شتێکی ڕاستیش لە دنیادا بریتییە لە بوونی چارەنووس بۆ هەموو مرۆڤێك..... بە هەوڵو تێکۆشان لە ڕێگەی خوادا بژی، خۆت ئامادە بکە بۆ ڕۆژی گفتوگۆکردن لەگەڵ دروستکەری گەورەتدا، نوێژ بکە وەکو ئەوەی نوێژی ماڵئاواییت بێت، لەگەڵ هەموو مرۆڤەکاندا کار بکە وەکو ئەوەی

کۆتاجارە دەیان بینیت، بە سۆزبە بەرامبەرو هەژاران‌و نەداران وەکو ئەمە کۆتا شتی تۆ بێت دەیکەیت لە دنیادا. ڕۆژانە لە خوای گەورە نزیك بەرەوە دەبینیت ژیانت پڕ دەبێت لە نوورو خۆشەویستی زۆر وە خۆت لە بەختەوەریدا دەبینیتەوە کە سنووری نیە وە سەرکەوتنەکانت بە نمونە دەهێنرێتەوە.

ئەمرۆ دەست بکە بە گۆڕان لە ژیانتدا بۆ باشترو یارمەتی ئەوانیتر بدە، وە لە یادت بێت بەختەوەریکانت لە دەسەڵاتی خۆتدایە.

لە کۆتایدا لە دڵمەوە دەپاڕێمەوە بۆت کە ژیانت پڕ بێت لە باوەڕو تەندروستی‌و بەختەوەری‌و سەرکەوتن.... خوای گەورە یارمەتیدەرت بێت....

هەمیشە لە یادت بێت :

بژی هەموو ساتەکانت کۆتا ساتی ژیانت بێت،

بە باوەڕەوە بژی ،

بە هیواوە بژی

بە خۆشەویستییەوە بژی ،

بە تێکۆشانەوە بژی

وە ڕێزو بەهای ژیان بزانە.

((نامەیەك لە هاورێیەکەوە))

ژیاننیە بەبی هیوا
بە ئاوات‌و خۆشەویستیەوە بژی،
بوون هاورێیەتی دەکات
بە تێکۆشان‌و ئارامەوە بژی،
ژیان لە ناکاو کۆتایی دێت،
بە بڕواو تێکۆشانەوە
بژی لە ڕێی خوادا

لەم کتێبەدا دکتۆر ابراهیم فقێ ڕێگای بەختەوەری بۆ ڕۆشنکردمەوە.
(برناردیت بیکارد_لویزینا_ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا)

م کتێبەدا نووسەرو وانەبێژی جیهانی دکتۆر ابراهیم فقێ ڕێنمایمان دەکات بۆ ئەو ڕێگەیەی بتوانین لێیەوە بڕیار لەسەر هەست و سۆزەکانمان بدەین لە ئێستادا. وە چۆن دەتوانین بەرنامەڕێژی سلبی بگۆڕین بۆ ئیجابی. بادوەری ئەو ڕفتارانە بکەیت کە ڕێگرن لە جێبەجێکردنی ئامانجەکانت. وە ڕزگارت دەکات لە نەخۆشی ترس و دەیانگۆڕیت بۆ هێزی خودی.

بەهێزترین کتێبە ڕێبازی ژیانمی بە تەواوی گۆڕی.
(ألان روش_مۆنتریال_کیبك_کندا).

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما
07701574293

نرخی (٣٠٠٠) دینار